التأمل
رياضة الروح والجسد

فاطمة العراقي

الكتاب : التأمل .. رياضية الروح والجسد

الكاتبة : فاطمة العراقي

الطبعة :٢٠١٦

الناشر : وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكو ر- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ – ٣٥٨٦٧٥٧٦ – ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

http://www.apatop.com E-mail: news@apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

العراقي، فاطمة .. التأمل .. رياضية الروح والجسد

فاطمة العراقي – الجيزة – وكالة الصحافة العربية، ٢٠٠٨

.. ص ، .. سم .

تدمك : ١٠٨٨ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨١

أ. العنوان ١٥٣.٤ رقم الإيداع / ١٠١١٤

التأمل..

رياضة الروح والجسد



مقدمة :

العقل– كالمظلة تقوم بعملها فقط عندما تتفتح – ولكن كيف يتفتح في ظل الإرهاق الفكري والعقل الباطن المحيط حوله، فدائماً هناك تواصلا وانسجاما وتناغما بين العقل الواعي والعقل الباطن. فالعقل الباطن يأمر فتتوزع طاقة الجسم.

كما أن عملية توزيع الطاقة في الجسد ونقلها من مكان إلي آخر تتم من خلال أوامر العقل الباطن، وعمليات حرق الطاقة وتحريرها من الوحدات والشحوم، إنما تتم من خلال أوامر العقل الباطن.إذا تعرض أحدنا إلي حالة من الغضب، فإن العقل الباطن يرسل الطاقة للخلايا المسئولة عن إفراز الإدرينالين والطاقة إلي العضلات في الجسد،ويحرر هذه الطاقة لكي تتحول إلي انقباضات وحركات في العضلات،ومن هنا يأتي ضغط الجهاز العصبي وتأثيره علي الجسم من قلق وخوف وفشل وغيرها،وتجعله لا يقوم بوظيفته ولا ينتج الطاقة الكامنة بداخله كلها ويستخدم منها ١٠% فقط، وذلك لعدم التأقلم

مع التغيرات الخارجية، وبالتحديد التطور العلمي والتكنولوجي،لنتوازن بالداخل مع النفس البشرية، وذلك من خلال الظواهر التأملية، وهي التأمل الارتقائي والتأمل التجاوزي لنعيد التوازن بين الجسد والروح من خلال التأمل ويأتي هذا الكتاب ليكون بمثابة دعوة الناس إلي"رياضة التأمل كما ينبغي"،وإبراز الوسائل التي تساعدهم علي ذلك، فالإنسان الذي لا يفكر يبقي بعيداً كليّـاً عن إدراك الحقائق،ويعيش حياةً قوامها الإثم وخداع الذات، وبالتالي فإنه لن يتوصل إلي مراد الله من خلق الكون، ولن يدرك سبب وجوده علي الأرض، فالله سبحانه وتعالي خلق كل شيء لسبب، ومن ثم فعلي كل إنسان أن يتفكر في الغاية من خلقه، لأن ذلك له علاقة مباشرة به أولاً، وبكل ما يراه حوله في الكون، وكل ما يعرض له في حياته.

الفصل الأول

مفهوم التأمل

إن الإنسـان الـذي لا يتفكـر لا يـدرك الحقـائق، إلا بعـد الموت حين يقف بين يدي ربه ليلقي حسابه، وحينها يكون قد فات الأوان، والله تعالي يذكر في محكم كتابه أن كل النـاس سـوف يتفكـرون عنـدما يعرفـون الحقيقـة فـي يـوم الحساب: "وجيء يومئذ بجهنم يومئذ يتذكر الإنسان وأنّي له الذكري يقول يا ليتني قدمت لحياتي" (الفجر: ٢٣- ٢٤) ، لقد أعطانا الله جلّ وعلا الفرصة للتفكر واستخلاص العبر ورؤية الحقائق في هذه الحياة الدنيا؛ لنفوز فوزاً عظيماً في الآخرة، فأنزل الكتب السماوية، وأرسل الرسل داعياً الناس عبرهم للتفكر في أنفسهم، وفي خلق الكون من حولهم.

ومعظم الناس يظن أن "التفكر العميق" يقتضي من الإنسان أن يعتزل عن المجتمع، ويقطع علاقاته بالناس، ثم ينسحب إلي غرفة خالية ويضع رأسه بين يديه هم بذلك يصنعون من التفكر العميق قضية صعبة جداً ، تجعلهم يخلصون إلي القول بأن الأمر سمة خاصة بالفلاسفة والمتصوفين فقط .. مع أن القضية أبسط من ذلك بكثير، فكما ذكرنا إن الله تعالي يدعو جميع عباده ليتفكروا ويتدبروا خاصة في آيات القرآن الكريم، الذي أنزله الله لهذا الغرض، ويقول جل

وعلا: "كتاب أنزلناه إليك مبارك ليدّبروا آياته وليتذكر أولوا الألباب" (ص: ٢٩)، ويمتدح الله تعالي عباده الذين يقودهم تدبّرهم وتفكّرهم إلي إدراك الحقيقة، وبالتالي إلي مخافته سبحانه، فالمهم في الأمر كله إذن أن يستطيع الإنسان تطوير ملكة التفكر عنده وتعميقها أكثر فأكثر.

التفكر والتأمل

ولكن لابد من التفرقة بين التفكر والتأمل، فهناك فرق بين التفكر والتأمل أو بين التفكير ورياضة التأمل، فلقد سمعنا كثيراً عن فنون "التأمُّل" الوافدة إلينا من خارج بلادنا العربية، والحقيقة أن كلمة "التأمل" كلمة عربية بامتياز، وهي من الكلمات القديمة، لكنها بمعناها المصطلح عليه في العلوم الإنسانية غريبة كل الغرابة عن معناها الأصيل في لغتها الأم؛ فالتأمُّل في اللغة العربية هو النظر ملياً في أمرٍ ما أو شيء ما، وهو معني منطقي جميل، واضح وجلي، أما التأمُّل الحادث في بلادنا فهو تأمُّلان؛ تأمُّل علمي يقع عليه أشكال بسيطة، أو اعتراض صغير، واستعمله مترجمو علم النفس الحديث.

فعلم النفس الحديث، يعرف التأمل بأنه الدرجة العليا من درجات الفكر الإنساني، وآليته تكون حسب الوصف التالي: لا يقوم التأمُّل علي التفكير في شيء محدد، بل علي العكس، فإن الإنسان يرخي "العنان" للدماغ في موضوع عام، فالإنسان المتأمِّل منفعل، ودماغه يتلقَّي الحدّ الأقصي من الإحساسات، وينطوي الفكر علي ذاته في ضرب من "التخمّر" المعمم ودون أدني جهد، ويشمل سائر الأمور بيسر في قابلية الاستقبال والوضوح رائعان، كما إن هذا الكلام جميل إذا كان سوياً، ولكنه لا يعني بالضرورة بأنه التعبير الأدق للحالة

الموصوفة، فلو راجعنا النصَّ الأول لَوجدنا أنه جري تقويم لِلفكر الإنساني، إذ جُعلت أقصي درجاته هي الحالة الطبيعية الأولي لبداية نشاطه الإبداعي.

فالإنسان الذي يسترخي بجسدٍ هادئ أو شبه خامل، وبذهن متَّقد منفتح وذاكرة صافية حاضرة، بشفافية ورواق، يمكنه أن يبدأ النظر في أُولي الأمور، التي تمر علي ساحة شعوره، مما يشغله أو يهتم لأمره، فتنتج التصوراتُ وتتجلَّي الأبعادُ وتتداعي الاحتمالاتُ والفرضياتُ، فتتولَّد الأفكار مصوَّرة وغير مصوَّرة؛ وعندها يبدأ العمل الإبداعي الأرقي بفرز تلك المحصَّلات وترتيبها بمعالجة تناغمية رائعة يَنتج عنها ولادة لمادة فكرية تأخذ طابع شبه نهائي في تلك اللحظة.

إذن، مرحلة التأمل هي مرحلة متقدِّمة من مراحل النظر عند الإنسان، إلا أنها ليست بذاك البُعد الفِكري المصوَّر لها، وما الحالات الإبداعية الخلاقة لسائر المبدعين والمخترعين، إلا لحظات ولَّدت أفكار جديدة التي هي نتاج لتخمُّر مادتهم الفكرية (من معلومات وتجارب)، وما تطوير تلك الأفكار الخلاقة إلا جهد فكري، حثيث يقوم علي التركيز في الناحية المراد العمل علي تطويرها، وما علي هذا الكلام من اعتراض جوهري.

هكذا، ليست المشكلة الحقيقية في الطرح العلمي، أو النفسي، لحالة التأمُّل، ولا في تلك الإشكالية اللغوية البسيطة، وإنما في الاستعمال غير الصحيح لكلمة التأمل من قِبل الضالين أو المضلَّلين، فعِلم النفس لا يستعمل كلمة التأمُّل إلا للتعبير عما يدور في "دماغ الإنسان" من حالات فكرية خلاقة، مرتبطة كل الارتباط بالتراكم العلمي والمعرفي له وبشعوره ولا شعوره الشخصين ولا علاقة لعِلم النفس من قريب أو بعيد بمسألة التأمُّل الخاصة بالاتصال الروحي مع عالم آخر أو عوالم أخري.

وهنا نري الخلط بين الفلسفة الماورائية الوضعية وبين الأمور العلمية شبه الثابتة، فنريونسمع أطروحات قديمة مولّدة ولادةً جديدة، كما في التأمُّل الارتقائي، إن خَير فيصلٍ للصالح من علوم "التأمّل" أو فنونه هو الوقوف علي الأساس الصحيح لتلك العملية، عملية التأمُّل، ولتلك الرياضة، ولذاك المستوي من التفكير، إنه التأمل الباطني، فالتأمُّل الباطني هو إمعان النظر في حوادث الشعور وضبط صفاتها مع تقريب بعضها من بعض للكشف عن قوانينها.

"التأمُّل" الروحية (اللا دماغية) الصرفة وإنْ كانت أحد أهم الأدوات المستعملة لترويج الأفكار والمعتقدات، فعلي نفس آلية الخلط بين العلمي واللا علمي، والثابت الحقيقي واللا ثابت الوهمي، نري الكثير من البدع والانحرافات كالخلط غير البريء بين الاستعمال العارض لعلماء النفس لكلمتي اللا وعي والوعي بديلاً عن الكلمتين الأصل في ذاك المضمار: اللا شعور والشعور وبين اللا وعي كـ"عقل كوني"؛ فالتحليل النفسي يعتبر أن النفس الإنسانية تقسم إلي قسمين أساسيين: النفس الواعية وتسمي الوعي أو الشعور، وهي مركز العمليات الذهنية العادية من تفكير وإدراك وإحساس وإرادة وتخطيط وتفاعل مع العالم، والنفس اللا واعية وهي التي تضم كل القوي النزوية وكل الميول الطفيلية والبدائية ذات الطابع الحيواني، التي لا تعرف المنطق ولا تراعي الزمان ولا المكان.

هذه القوي تظل بعيدة عن إدراكنا ولكنها تؤثر فينا، لتوجِّه سلوكنا وعلاقاتنا واختياراتنا بدون أن ندري حتي أنها قد تتقنَّع باعتبارات عقلانية منطقية، واللا واعي في رأي التحليل النفسي يشكل الجانب الأكبر من الحياة النفسية، وتأثيره حاسم في بنية الشخصية وتوجهاتها الأساسية، وتظهر محتويات اللا وعي المكبوتة عادة بشكل مقنَّع في الأحلام والأعراض المرضية والهفوات وفلتات اللسان، وهي إجمالاً من النوع غير المقبول خلقياً واجتماعياً، ولذلك فإن

صاحبها يتنكّر لها أشد التنكُّر، ويقاوم الوعي لها بشدة، فالوعي بها يثير قلقاً شديداً يصعب علي الشخص احتماله، كما أن اللا وعي يتبع مبدأ اللذة ويهدف إلي إشباع النزوات المكبوتة فيه، ولكن هذا الإشباع لا يتم بشكل خام، بل يتخذ أشكالاً رمزية ومقنَّعة، وينبثّ في كل تصرفاتنا اليومية.

ومن أعظم أعمال علم النفس مساعدة الإنسان علي إيجاد شعوره، والتوفيق بينه وبين الراقات الشعورية للحياة اليومية، إن الهدف الأساسي من هذا الكتاب تبسيط مفهوم التأمل، وقد طرأت ظاهرتين من أنواع التأمل، وهما: التأمل الارتقائي والتجاوزي، وكيفية ممارسته وكيف أبدأ التأمل وأمثلة تطبيقية عليه، مثل: اليوجا والخلوة العلاجية، وهل ذلك حرام شرعاً أم لا ؟ كما أن ممارسة اليوجا مرة واحدة أسبوعيًّا لها فائدة كبيرة في مقاومة الضغوط النفسية والأمراض عموما، كما أن ممارسة اليوجا ملائمة لكل الأعمار.

والمهم هو أن يطور الإنسان مهاراته في رياضة اليوجا بما يلائم قدراته الجسمية، خاصة وأن رياضة التأمل تعد رياضة تهذيبية للروح فهي مزج بين الروح والجسد، وتساهم في شفاء بعض الأمراض، مثل: (الأمراض النفسية والعصبية والصداع والقلب .. الخ)، فالكتاب دعوة صادقة لفتح ملف الحياة من جديد نضع في أول بنوده الأمل والحب والسعادة، حتي نستطيع أن نحقق بذلك الصحة العضوية والنفسية والاجتماعية الجيدة، فهي بحق دعوة حقيقية لموازنة الأشياء بداخلنا والمحيطة بخارجنا للوصول لذهن صافي وطاقة نشيطة تنتج وظيفتها كاملة وتعطي روح متجددة، ويكون الإنسان بها علي أكمل صورة وأفضل مثال.

التأمل معجميا

التأمل معجميا يعني تلبث في الأمر والنظر فيه وتدبره، وهو تمرين مهم ومفيد للجسم والعقل والروح إذا مارسته بطريقة صحيحة، فهو يعطيك الشعور بالاسترخاء، ويجعلك تتصل بنفسك الطبيعية، ومن ثَّم تستطيع التفكير بشكل أنضج وعلي نحو إبداعي، ويجعلك تتجه إلي خلق كل ما هو جديد ومبدع في حياتك.

هكذا يجد الإنسان بعد ممارسته بوقت للتأمل، بشعور الوعي الداخلي الذي يتأصل بداخلك، وهذا بدوره نافع ومفيد للنمو الجسدي، وليس بوسع شخص أن يجعل نفسه سعيداً ومتفائلاً غير نفسه، فكل واحد منا عليه أن يكتشف طريقه لكي يسير فيه، وصحيح أن دور الأصدقاء والعائلة في تقديم يد المساعدة شيئاً ضرورياً ومهماً ، إلا أننا لا يجب أن نتأثر بهم إلي درجة كبيرة تجعلنا ننحرف عن مسارنا، الذي يحقق أهدافنا وميولنا، فالتأمل هي اللغة الوحيدة لاتصال الإنسان بنفسه الداخلية، كما أنه بمثابة العاصفة، التي تأتي علي الضغوط والمتاعب اليومية، التي يقابلها الشخص وبممارسته علي نحو منتظم، سوف تصل إلي نتائج هائلة.

شروط التأمل الناجح:

١- يكفي الإنسان أن يخصص لنفسه توقيت محدد بأن يتأمل كل يوم في وقت محدد لمدة ١٥دقيقة.

٢- مارس إحدي الأنشطة الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً.

٣-تناول قسطاً وافراً من الراحة الملائمة.

٤- احرص في تناول الطعام، واختار طعامك جيدا، فعليك بأكل الطعام الذي

يمدك بالطاقة مع تجنب أكل الطعام الدسم.

٥- امتنع عن تناول الكحوليات والقهوة والشاي.

٦-اشرب كثيراً من الماء وليكن ثمانية أكواب في اليوم الواحد أو أكثر.

٧- إذا تناولت أي مادة منبهة، مثل: الكحوليات أو الشاي أو القهوة، يكون ذلك قبل ٦ ساعات من ممارستك للتأمل.

٨- لا تتناول طعام دسم قبل ميعاد التأمل بأربع ساعات، ولا تتأمل وأنت خاوي المعدة ولكن تناول وجبة خفيفة لكي تساعدك علي التركيز.

٩- النظافة مهمة للغاية، لأنها تؤثر علي النمو الروحي، فيجب أن تتأمل وأنت بصحة جيدة لعقلك وجسدك، فلابد أن يكون الجلد والأيدي والأظافر والأسنان وباقي أجزاء الجسم نظيفة تماما.

١٠- تأمل بملابس فضفاضة واسعة، بشرط أن تكون من الأنسجة الطبيعية، مثل: الأقطان أو الحرير أو الصوف حتي تعطي الفرصة لجسمك أن يتنفس.

١١- الطريقة الصحيحة للتأمل توجد أساليب عديدة للتأمل "تجسيد الصورة الذهنية"، هي أولي المراحل التي ينبغي أن تبدأ بها، والتي يتم فيها خلق صورة في العقل لشيء معين، ثم التركيز عليه بشكل الذي يمكنك من الاسترخاء ويجعلك منتجاً في يوم شاق عليك، ولا يشترط أن يكون الميعاد في الصباح الباكر، لأن ذلك يعتمد علي أسلوب حياة كل شخص.

١٢- ليس من المحبذ أن تتأمل وأنت تحت تأثير الكحوليات أو أي عقار من العقاقير أو عندما تكون ممتلئ المعدة.

١٣- أعطي الفرصة لنفسك، لكي تمارس التأمل مرة أو مرتين في اليوم الواحد علي أن تستغرق كل مرة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

١٤- بعد الانتهاء من التأمل لا تعود فجأة إلي نشاطك اليومي.

١٥- عليك بفتح عينيك وإلقاء نظرة علي الأشياء التي تحيط بك، أي لابد وأن تتكيف أولاً مع كل شيء من حولك، والعودة بنفسك إلي تذكر مهام الحياة اليومية.

١٦- لن يخلصك التأمل من متاعب ومشاكل الحياة اليومية، لكنه يمكنك من التعامل معها بأسلوب عملي وإيجابي بدون أن تتعرض للمعاناة والأزمات النفسية.

الاستغراق في التأمل

بيّنت الدراسات أن الاستغراق في التأمل قد يزيد المناعة، ويزيل الانفعالات العاطفية السلبية، ويخفض ضغط الدم والضغط النفسي، وعلي العكس من الأدوية التي تصرف بوصفات، التأمل شيء مجاني وليس له أي تأثير جانبي سيء، ولكن مع كثرة المعلومات الموجودة عن هذا الأمر.

تقول الدكتورة بوريسينكو صاحبة خبرة حوالي ٤٠ سنة في هذا المجال ومؤلفة أحد عشر كتابا عن تداخل الطب مع الروحانية والشفاء، بما في ذلك الطمأنينة النفسية للنساء العاملات، عن القاعدة الأساسية للبدء بروتين التأمل، تقول: لا بد من ممارسة التأمل لمدة عشر دقائق علي الأقل كل يوم، ولكي نبدأ بجني الثمار المرجوة منه، قد تبدو العشر دقائق أمرا سهلا، ولكن هذا النوع من العمل لمدة عشر دقائق شيء صعب بلا شك، يشكل توفير الوقت اللازم للتأمل الصعوبة الكبري في التعود علي ممارسته بانتظام، الحل هو التعامل مع الأمر ببساطة.

وتضيف: حتي لو بدأت بخمس دقائق، يكون ذلك كافيا لحملك علي الجلوس، وعندها تجد نفسك مستمتعا، فتواصل التأمل مدة خمس دقائق أخري،

ناصحة بضرورة القيام بالتأمل فور الاستيقاظ من النوم، وليكون ذلك عقب الاستيقاظ وصنع القهوة.

الطريقة المثالية للبدء في التأمل

من الضروري أن يكون التأمل حالما ينهض الشخص من الفراش، ليتجه مباشرة إلي كرسي ظهره مستقيم، الصعوبة البدنية الكبيرة التي يلاقيها معظم الناس هي أن أجسامهم غير معتادة علي ممارسة التأمل دون أن يغلبهم النوم، وليكون ذلك بالجلوس علي حافة مقعد كرسي صلب، ليكون العمود الفقاري علي بعد بضعة بوصات عن ظهر الكرسي، ليضمن لك ذلك التغلب علي النعاس.

وليبدأ التأمل بإغماض العينين، ثم تركيز الانتباه علي صوت التنفس، وعن ذلك تقول د. بوريسينكو: إن أسهل أشكال التأمل للمبتدئين هو جعل البطن يتمدد أثناء الشهيق ثم جعله يتقلص أثناء الزفير، مع التنفس تنفسا عميقا بإدخال الهواء إلي الرئتين إلي أقصي حد وتحقيق المفعول الفسيولوجي للاسترخاء، سوف تشعر في أي لحظة بأن تفكيرك بدأ يشت ويتيه، هذا سوف يحدث حتما، لا ترهق نفسك عندما يحدث ذلك مرة ثانية.

وتتابع: إنما أعد تركيز تفكيرك بلطف علي تنفسك، يكفيك مجرد تركيزك علي تنفسك لمدة عشر دقائق كل يوم، فمعظم الناس يغالون في تعقيد عملية التأمل، يظنون أن عليهم النهوض من النوم الساعة الرابعة والنصف صباحا وممارسة اليوجا و لمدة نصف ساعة، ثم التأمل لمدة نصف ساعة أخري والقيام بعدها بشيء من القراءة الإيحائية، وعندما يصبح الوضع منهكا، يقلعون عن

ذلك كله ولا يعودون يعملون شيئا منه بتاتا، وإذا تعلمنا كيف نواظب علي التأمل البسيط لنستطيع البدء باكتشاف طرق نجعل بها حياتنا الزاخرة بالمشاغل.

هكذا، يجب أن يكون هدف التأمل واضحاً جداً في ذهن المتأمل، بعد أن يُحضر العقل إليمركزه يجب أن يُوجه إلي الهدف، فإن اختبار الحالات المفرحة أو المؤلمة داخل العقل ليس هو الهدف ولا يوجد أية تجربة محدودة للمتع المادية أو الفكرية ترضي تطلع الروح إلي السلام والفرح، وسوف يكون هناك دائماً رغبة بالمزيد إلي حين الوصول إلي السعادة المطلقة، لذلك يجب أن يكون واضحاً منذ البداية في ذهن المريد أن الروح تتوق إلي الحرية، ويجب أن يكون العقل مُركّزاً علي ذلك.

إن الأطفال وما ندعوهم بالناس البدائيين، لم ينسوا بعد فن الاسترخاء القدرة علي الارتياح بشكل كامل بشكل إرادي، ومارس "اليوجيون" هذا الفن منذ أمد بعيد، بدأوا اختباراتهم علي هذه الحالة بمراقبة الحيوانات في حالة الاسترخاء العميق أثناء النوم خصوصاً في حالة السبات، حتي خلال بضعة دقائق من الاسترخاء العميق، يحدث هبوط سريع في ضغط الدم ومعدل النبض، ويخف الإجهاد علي القلب، وتنتعش المراكز العصبية التي تعرضت إلي ضغط زائد، وينزل مستوي التوتر العضلي إلي ما دون المستوي الأساسي، ذلك لأنه خلال الاسترخاء العميق تُستهلك كمية قليلة جداً فقط من الطاقة الحيوية، فالكمية المتبقيةمن الطاقة التي تُنتج باستمرار من قبل خلايا الجسم يمكن أن تُحفظ وتُخزن لاستخدامها في المستقبل.

ولذلك لا يحتاج ممارسوا اليوجا للذهاب في إجازة من أجل الاسترخاء، ويمكنهم أن يبقوا جالسين في غرفة تُطل علي زحمة المرور في عاصمة تضج بالحركة، ويستطيعون أن ينقلوا أنفسهم إلي حالة بحيث لا يسمعون أية أصوات

ويصلون إلي حالة الاسترخاء والتحكم بالنفس بسرعة، وهم جالسين علي كرسي، كما لو أنهم كانوا في وادي أخضر في سويسرا، إذا ترجمنا ما نقول إلي لغة الطب فإن هذه القدرة علي التوقيف الإرادي للأعضاء الحسية الحركية، يمكن الوصول إليها بشكل واع وتدريجي من خلال عكس تيار النشاط الحيوي، فبدلاً من أن يكون من الداخل إلي الخارج يصبح من الخارج إلي الداخل.

نعطي مثالاً آخر مأخوذ من الكهرباء، يستطيع ممارسوا اليوجا، وبشكل إرادي أن يضعوا أنفسهم مكان الشخص الذي يشغّل الهاتف أو الراديو ويريد أن يرتاح فيفصل أجهزته، فإن الذبذبات ما تزال تصل الأجهزة، ولكن الأجهزة غير قادرة علي تحّسسها، وبذلك فهي لا تزعج من يشغلّها، وهكذا وهم يستلقون في حالة من السلام الواعي التّام، ليستطيع ممارسوا اليوجا، ومن خلال التنفس أن يربطوا أنفسهم بالطاقة الحيوية "برانا"، هم الآن مثل البطاريات الموصولة بمصدر للطاقة الكهربائية، بينما الإنسان العادي مثل البطارية التي تعمل باستمرار، وهي غير قادرة علي شحن نفسها من جديد.

توازن في العمل عندما ينتقل هذا الاسترخاء العميق إلي حالة النشاط، فإن الاستجابات العضلية تكون أسرع للتنبيهات العصبية، وكل مهمة يمكن أن تنجز بكفاءة أكبر و بمجهود أقل تربض القطة أمام جحر الفأر بشكل رشيق وبلا حراك، وإنها تُظهر قّوةً وحيويةً هائلة وقت الرقود، عند الانتظار لا تُجهد آلية العمل ولكنها تكون مستعدة وعندما تندفع للإمام، فإن الفعل يتفجر من السكون كأنه بريق من الضوء.

كل عبقري عن وعي أو غير وعي، يقوم بالاسترخاء أثناء عملية الإبداع، ولذلك فهو ذو كفاءة عالية في فنّه، قارنوا هذه الرشاقة المتوازنة مع حركات الناس أصحاب الأعمال السريعة في أيامنا الحاضرة، الذين بحركاتهم

الم ُ بالغة العبثية، يقلقون ويدخنون وينهكون أنفسهم قبل أن تأتي ساعة العمل، ومن خلال الممارسة المنتظمة للاسترخاء العميق، طّور ممارسوا "اليوجا" قدرتهم علي إبقاء عقولهم وأجسادهم في حالة من التوازن الكامل في كافة الأحوال، ولذلك يُعتبر تعلُّم كيفية الاسترخاء والحفاظ علي الرشاقة والضغط من أكثر القدرات أهميةً في الحياةالإنسانية، في عصر التغّير السريع، حيث يُعتبر ضغط الدم العالي وأمراض القلب القتلة الأوائل في المجتمعات التقنية.

شحن الجسد بالطاقة الحيوية

يمكن القيام باليوجا بأوضاع مختلفة أكثرها استخداما وضعية الجثة، لأنه من الممكن القيام بها في أي وقت، حتي عندما تكون معظم الوضعيات اليوجية الأخريممنوعة خلال فترة المرض مثلاً أو أثناء الدورة الشهرية أو الحمل في هذه الوضعية يبقيالجسد تماماً بلا حراك، ويصبح في حالة إعادة شحن بالطاقة الحيوية.

وينسحب انتباه العقل تدريجياً من الجسد والمحيط الخارجي ويستغرق في حالة من الهدوء الداخلي العميق وكلا الجسد والعقل يحصلان علي راحة وغبطة تامة من أجل الاستفادة التامة من ممارسة الوضعيات اليوجية، يجب أن نؤدي وضعية الجثة من عشرة ثوانٍ إلي دقيقة واحدة بين كل تمرينين، إن الراحة المناسبة في وضعية الجثة تُهديء الجسد بشكل تام، وتمنع الإجهاد الزائد للعضلات والتنبيه الزائد لأنظمة الغدد والدورة الدموية والتنفس، يجب أن يرتاح الشخص علي الأقل حتي تهدأ ضربات القلب والتنفس.

كذلك يجب أن تتبع الوضعيات اليوجية والتدليك وضعية الاسترخاء العميق لمدة ثلاثة دقائق علي الأقل والأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم

المرتفع يجب أن يقوموا بالاسترخاء العميق يومياً من خمسة إلي عشرة دقائق،لأن ذلك يُعتبر أحد أفضل العلاجات لضغط الدم المرتفع.

هكذا للقيام بوضعية الجثة استلقي علي الظهر، وضع عليىنفسه غطاءً إذا كان يشعر بالبرد، ثم مد الذراعين و باعد الرجلين قليلاً، ويوجّب راحتي اليدين إلي أعلي ويترك الأصابع تنثني للداخل بشكل طبيعي، ويغمض العينين و لا تحّرك أية عضلة من عضلات الجسم ولا حتي مقلة العين، ويبقي ساكناً كما لو كان ميتاً، ويدع عقله يغوص مع تيار النَفَس في حالة من السلام المنعش.

إرخِ القدمين وأصابع القدمين وباطن الساقين والركبتين والأفخاذ حتي يشعر أن كلا الرجلين مسترخيتان تماماً ولا يوجد أي توتر أو ضغط في أي مكان، الآن يبدأ في إرخاء كل أعضاء الداخلية، جهاز الهضم، الرئتين، القلب، الظهر والعمود الفقري، وفي ذلك الوقت، يشعر الإنسان أن أصابعه تسترخي فيرخي الأصابع واليدين والمعاصم والسواعد والأكواع والعضدين والأكتاف والرقبة.

يجب أن تشعر أن كامل جسد من الرقبة إلي الأسفل مسترخي تماماً و لا يوجد أي توتر في أي مكان، وهكذا تأتي نصائح الخبراء كالتالي: أشعر كأن تيار الاسترخاء يتحرك إلي الأعلي باتجاه الوجه ليرخي الخدود والفم والشفتين والأذنين والأنف والعينين أشعر أن كل التوتر حول العينين يذوب بالكامل والجبهة والرأس يسترخيان تماماً.

حاول أن تشعر بدماغك داخل جمجمتك، دماغك أيضاً مسترخي كلياً، الآن كل جسدك، من رأس أصابع القدمين حتي قّمة الرأس مسترخي بشكل كامل، أنت تشعر أنك خفيف مثل الريشة ومرتاح جداً، والآن انتبه إلي تنفسك، تنفس ببطء وعمق من منطقة الحجاب الحاجز، بينما تأخذ الشهيق، تخيّل أنك تستنشق الطاقة الكونية إلي كل خلية من خلايا جسدك، عقلك

وجسدك يصبحان مشحونين من جديد.

حاول أن تشعر بالطاقة الآتية من الكون تتدفق من خلالك جارفةً معها كل التوتر والسلبية، تطهرك من الداخل والخارج.

أشعر بنفسك ممتليء لدرجة الطوفان مع هذه الطاقة المُطهرة لتشع من كل مسامات جسدك تملأ كل كيانك بالحب و الفرح أبقي في هذه الوضعية بقدر ما ترغب، وبعد ذلك سوف تشعر أنك منتعش تماماً بالجسد والعقل والروح.

العلاقة بين العقل والتأمل

يتألف العقل من خمسة طبقات، هذه الطبقات الخمسة تشابه بتلات زهرة الموز التي تملك عدة طبقات من البتلات، الطبقات الخارجية صلبة والطبقات الداخلية مرنة، وهكذا فإن طبقات العقل مشابهة لبتلات زهرة الموز، الطبقات الخارج أصلب أو أكثف، وطبقات العقل الداخلية أكثر لطافة وليونة.

ولكي نستخدم العقل بالشكل المناسب، يجب أن نمتلك فكرة واضحة جداً عن مصادره، يجب أن نفهم بماذا يعمل العقل حتي نستطيع أن نتبع أفضل طريقة لتطوير طبقة معينة منه، اليوجا هي العلم المضبوط تماماً الذي يصف الإجراءات المنظّمة لكل مصدر أو مورد إنساني، لذلك يجب علينا أن نعرف بوضوح وظيفة كل مصدر، ومن ثم نطبق التقنية الضرورية.

الطبقة الأولي من العقل

تؤدي هذه الطبقة من العقل ثلاثة وظائف، وهي: الإحساس، الرغبة و الفعل، هذه الطبقة هي صلة الوصل بين الحواس الخمسة و الفكر،و بين الفكر و الأعضاء الحركية الخمسة، فالحواس الخمسة هي : العينان، الأذنان، الأنف،

اللسـان و الجلـد الأعضـاء الحركيـة الخمسـة هـي : الحبـال الصـوتية، اليـدان، الرجلان، الأعضاء التناسلية و أعضاء الإطراح، لأن الحواس الخمسة علي صلة مع العالم الخارجي، فإن الطبقة الأولي من العقل تمتلك الرغبة، و هذا العقل بعد ذلك يريد أن يحقق رغباته عبر الأعضاء الحركية، لو لم تكن هذه الطبقة متصلة بالحواس لما تشكلت أية رغبات.

المسألة مثل تلميذ يجلس في غرفة الصف يفكر في برنامجه التلفزيوني المفضل، أو يتخيّل بعض الأفكار الخيالية لرحلات إلي الفضاء الخارجي، قد يكون المعلم في هذه الأثناءيعطي درساً في الرياضيات أو العلوم، ولأن الطبقة الأولي من عقل التلميذ ليست متصلة بأعضاء الحواس، فإن أعضاء حواسه لا تري أو تسمع الدرس، يجب أن تكون الطبقة الأولي علي صلة مع الحواس حتي يمكن تكوين الإنطباع.

ماهية الأخلاق

الأخلاق هي عملية لتطوير الطبقة الأولي من العقل، إنها القوة التي تحملك إلي مصيرك، ومن الواضح أنه يجب أن يكون هناك هدف للعقل؟ في أي اتجاه يجب أن تتحرك العينان والأذنان والأنف واللسان والجلد، قبل أن تتحرك يجب أن تقّرر إلي أين أنت ذاهب، ما هو هدف الحياة؟ لماذا أتيت إلي هذا الكوكب؟ إذا لم يكن لديكاتجاه، فإن طاقتك تندثر ولن تنجز شيئاً، ولنأخذ بعين الاعتبار الجهد، الذي يبذله لاعبوا كرة القدم في التدريب من أجل المشاركة في البطولة، هل تعتقدون أنهم سيمتلكون نفس الحماس للعبة لو أن كلا المرميين أُزيلا من جانبي الملعب.

كل تمرين فريق اللاعبين مساعدة المدربين الخبراء حصل من أجل إحراز عدد أهداف أكثر من الخصم، إذا لم يكن هناك أهداف، فما الغاية من التمرين لأيام وأسابيع من أجل المنافسة، حتي الآلاف من أنصار كرة القدم لن يأتوا إلي المباراة لمجرد أن يشاهدوا اللاعبين يركلون الكرة باحتراف حول الملعب طوال ساعات، إنه الهدف الذي يجعل رياضة الحياة ممتعة ومشّوقة، الأخلاق تعني الاستخدام المناسب للحواس و الأعضاء الحركية.

تجب أن تري العيون فقط الأشياء التي تقّرب العقل من هدف الحياة؟الآذان يجب أن تسمع فقط الأصوات، التي تحمل العقل إلي الداخل حتي يصل إلي السعادة المطلقة، الجلد يجب أن يجلب العقل إلي صلة مع الأشياء التي تذكّرنا بوجود الوعي الأسمي الذي يتخلّل كل شيء، كل واحد من أعضاء الحواس والحركة يجب أن يستخدم علي ضوء هدف الوصول إلي السعادة المطلقة والمحبة والسلام وأعضاء الحواس يجب أن تقّرب العقل من الهدف الأسمي وأعضاء الحركة يجب أن تلهم الآخرين علي أن يتبعوا طريقنا.

الطبقة الثانية من العقل

وظائف هذه الطبقة من العقل هامة للغاية للإنسان وتتمثل في التفكير، التذكّر والاختبار، أي شيء تمّ استقباله عبر أبواب العقل (الحواس الخمسة)، يعبر الطبقة الأولي إلي الطبقة الثانية تُحتجز التجربة هنا لمدة قصيرة من أجل تحليل كل خصائصها ومقارنتها بذكريات الماضي وللتمتع بمسّراتها أو معاناة آلامها، ومن أهم صفات هذه الطبقة هو قدرتها علي الاحتفاظ بالتجربة، كل شيء في هذا الكون له إيقاع، يعطي الدماغ عدد من النبضات في كل ثانية، القلب ينبض بانتظام عدد معين من المرات في كل دقيقة والجسم يتنفس عدد

محدد من المرات في الدقيقة، الكائن البشري الذي يتمتع بصحة عادية يتنفس من ١٦ إلي ١٨ مرة بالدقيقة، أو بشكل تقريبي نفس واحد كل ٤ ثوان، ونموذج التنفس هو كالتالي: "شهيق – توقف – زفير –توقف – شهيق – توقف – زفير – توقف ... إلخ".

كما ترون هناك مرتين خلال دورة التنفس يتوقف عندهما النفس، هذان التوقفان مهّمان لأسباب مختلفة، توقف النفس مهم بالنسبة لرفع الأشياء، يأخذ رافعوا الأثقال في الأولمبياد نفساً عميقاً قبل رفع الأوزان الثقيلة، ثم يحبسون النفس أثناء تجميع قوتهم لحمل هذه الأثقال، فيكون هذا النفس معينا لهم علي مهامهم، وعليأية حال عندما تشاهد برنامجاً مشّوقاً جداً في التلفزيون، ربما يكون قتالاً بين الخير والشر، بينما يكون القتال مستمراً، يكون عقلك مستغرقاً تماماً بالحدث علي الشاشة، عندما ينتهي المشهد المشّوق، سوف يكون تصرفك الطبيع هو أن تأخذ نفساً عميقاً جداً ثم تزفره.

وهنا يثار تساؤل مفاده: لماذا هذا النفس العميق في الغالب؟

والإجابة بمنتهي البساطة، ذلك نتاج التركيز الكامل لعقلك، فإن النفس بشكل آلي كان محتبساً بعد الزفير، لذلك من المهم لتقوية التركيز، أن نطور هذا التوقف بعد الزفير عن قصد وعن وعي، فعملية التحكم بالتنفس هذه تدعي "براناياما" في علم اليوجا، و"برانا" في اللغة السنسكريتية تعني الحيوية، والحيوية هي الصفة التي تجعل الشيء كائناً حيّاً، و"ياما"في ذات اللغة تعني التحكم، إذاً "براناياما" تعني التحكم بالطاقة الحيوية للجسد، ومن ثم ممارسة "براناياما" في اليوجا تعني التحكم بالتنفس، والنفس هو الصلة مع البرانا، لذلك التحكم بالتنفس يقود إلي التحكم بالبرانا.

العلاقة بين العقل والتنفس

وطالما أن الهدف من ممارسة "برانياما" هو الوصول إلي تركيز أعمق للعقل خلال التأمل ومن أجل امتلاك قوة إرادة أعظم، لهذا فإن ممارسة "برانايامـا" يجب أن تتصل دائماً مع تصّور أو معني معيّن، وهو المعني الفكري والعاطفي للمانترا التي هي الجذر الصوتي المناسب للفرد، ولكي نفهم بوضوح العلاقة بين التنفس والعقل نحتاج إلي تشبيه أو قياس جيد، فالعقل في عملية التفكير يسلك سلوك البحيرة المليئة بالماء، في كل مرة نفكر بفكرة معينة، فإن ماء عقلنا، مثل البحيرة، يعكس تلك الفكرة، وربما رأيت مرة في التليفزيون أو في السينما مشهداً ، حيث تكون أميرة جميلة جالسة بجانب البحيرة تبدي إعجابها بانعكاس جمالها في الماء، لأنه لا يوجد أية تّموجات علي سطح الماء فهي تري انعكاس صورتها بوضوح.

وفي هذه الأثناء، يأتي صبي مشاغب أو رجل، غالباً ما يكون زوج الأميرة المستقبلي، ويرمي حجراً في البحيرة مداعباً الأميرة، عندما يدخل الحجر الماء، فإنه يشوش هدوء الماء مخرباً انعكاس صورة الأميرة بخلق تّموجات علي السطح، فالتنفس هو مثل الحجر الذي يدخل الماء، وهكذا يريد دوما العقل أن يحتفظ بانعكاس الفكرة.

لكن كل نفس يكسر هذا الانعكاس ويشّوش العقل، إذا كان الشخص يتنفس من ١٦ إلي ١٨ مرة بالدقيقة، فإن الانعكاس الفكري يتشّوش كل ٣ – ٤ ثواني، والجهد الذي نقوم به في التأمل هو من أجل الحفاظ علي تيّار الفكر مستمراً بدون تشويش أو انقطاع "برانايامـا" تُعلّم من أجل القدرة علي إمساك الفكرة عن طريق تخفيض عدد مرات التنفس في الدقيقة.

في جامعتي "ستانفورد" و"كونّيكتيكت ميديكال كوليج" بالولايات المتحدة الأمريكية، تمّت مراقبة متأملين علي طريقة "أناندا مارغا" بمساعدة أجهزة متطورة جداً لقياس نسبة ضربات القلب، ومستوي ضغط الدم، ونسبة التوتر الجلدي الأساسي ومعدل التنفس وذلك خلال عملية التأمل، وجاءت النتيجة أن كان معدل التنفس لكل الممارسين ٢ مرة بالدقيقة، هذا يعني أن تيّار التركيز في الفكر انقطع فقط كل ٣٠ ثانية أو أكثر، تبعاً لكفاءة المتأمل، بما أن التأمل هي عملية لزيادة سرعة العقل باتجاه الهدف الأسمي، فإن "براناياما" هي عنصر أساسي ويجب أن يتعلمها كل متأمل من معلّم مؤهّل.

بدون الأخلاق، الحصول علي الإتجاه الصحيح للعقل نحو الهدف غير محتمل، إن ممارسة براناياما بدون قاعدة أخلاقية صلبة تقود للانحطاط، لهذا علي المريد الروحي أن ينتبه لإتّباع الأخلاق.

الطبقة الثالثة من العقل

الطبقة الثالثة من العقل، هي المخزن أو المكتبة التي تُجمع فيها كل التجارب التي حملتها الطبقة الثانية، عندما يقوم أي شخص بفعل معين، فإن العقل يرتبط بهذا الفعل بثلاثة طرق:

أولها: يتعرف العقل أولاً علي هوية الشيء و يجعله جزءً من ذاته، إنه يمتلك إحساساً بملكية هذا الشيء و التحكم به و السيطرة عليه.

ثانيها: العقل يزهو بأنه يفعل، إنه يريد أن يتبني القيام بالفعل، إنه ينظر حوله ليري إذا كان الآخرون يلاحظون أنه يقوم بالفعل الآن.

ثالثها: إنه يريد أن يحافظ علي إنفصاله و فرديّته، إنه يريد أن يري الآخرون أنه مختلف وفريد بطريقة ما.

هذه الأبعاد الثلاثة لنفس الفعل تخلق تشويهاً بالعقل و تلّونه، إن العقل يري العالم و يتواصل يأخذ القرارات من خلال هذا التشويه والتلوين، إذا كان العقل مليئاً بالتجارب الإيجابية والخيّرة والنبيلة، فإنه يري العالم خيّراً ونبيلاً ، وإذا كانت تجاربه سلبية وشّريرة ومنحطة، فإنه يري العالم سيئاً ، وأنه بسبب هذه التقلبات لا يستطيع الطامح الروحي أن يري فيما بعد نفسه، ويعلق بشبكة تقلبات الحياة ما بين نعيم وجحيم، والبعض يدعو هذا الوضع فرصةً ويقبل التحدي، وآخرون يسمونه قدراً و يذعنون له.

سحب الحواس

في حالة ما إذا كان العقل يريد أن يتخطي طبقة التشويه هذه، يُحتم عليه أن يسحب هويته من هذه الظروف الثلاثة، عند تعلّم التأمل من قبل معلم مؤّهل، سيطلب منك أن تسحب عقلك من التأثيرات الخارجية للمجتمع مثل العائلة والأصدقاء وشركاء العمل، إلخ خلال فترة ٢٠ – ٣٠ دقيقة من التأمل.
يتأثر سلوكنا بشدة بالبيئة المحيطة، لأن معظم الناس ليست لديهم الشجاعة والقوة للتصرف حسب الحس الداخلي عندهم، والمجتمع يدفع ويجذب العقل بهذا الطريق أو ذاك، فإنه يتطلّب ويتوقع منا ويبرمج عواطفنا ويضغط علينا حتي نصبح غير واثقين أن الرغبات، التي نملكها هي رغباتنا فعلاً أو رغبات شخص آخر.

يجب أن تجتاز الامتحان، يجب أن تسير مع تيّار العلم، اذهب إلي الجامعة، تزوج من هذه الفتاة وليس تلك، يجب أن يكون عندك خمسة أولاد أو ولدين، أحب هؤلاء الناس أو تجنب أولئك الناس، أرتدي هذا الزي أو ذاك، .. إلخ.

كل هذه القرارات بحاجة إلي مبادرة و فعل، ولكنها ترتكز علي تأثيرات خارجية، ولهذا في عملية تطوير العقل، يجب أن نبعده مؤقّتاً عن هذه القوي الخارجية، بعد هذا، إن ذلك العقل المفصول عن التأثيرات والضغوط الخارجية، يمكن أن نجعله يتجاوز فكرة أن هويته مرتبطة بالجسد.

العقل علي رؤية الوضع بوضوح وحدة ودقة، كلما كانت قدرة هذه الطبقة أكبر علي التمييز، كلما كان احتمال اتخاذ القرارات المناسب أفضل وبدون تأثّر بالخوف أو المصلحة، وعلي أية حال القرارات يجب أن تُتّخذ؟ إن الفعل محكوم مسبقاً بتعلقات العقل، والفعل الصحيح يعتمد علي عدم التعلق.
يمكن لقبطان السفينة أن يقّرر الإبحار بعيداً عن الميناء إلي البحر الشاسع، ولكن إذا لم تزل السفينة مربوطة ومتعلقة بالرصيف، فإنها لن تتحرك، هذه التعلقات والحبال المربوطة إلي الرصيف يجب أن تُقطع أو تُحل حتي يمكن للسفينة أن تصل إلي غايتها، ومن ثم حالما قّررنا هدف الحياة، فإن كل قوانا الجسدية والعقلية يجب أن تتركز عليه، فإن الترتيب الذي نتخذه لتطوير عقل دقيق قادر علي اختراق كل التعلقات، التي يواجهها بقوة المحبة المتأجّجة للوعي الأسمي، تدعي التركيز، وهو الذي يكثف الطاقة، إن التوليف الدقيق لآلة السيتار أو التركيز المضبوط للكاميرا يعطي الموسيقا أو الصورة تأثيرها.

وكذلك يعطي التأثير وقوة العقل سرعة للحدث، كما تسّرع الحركة باتجاه الهدف، فإن اقتراب العقل أكثر من الهدف، مثل اقتراب برادة الحديد إلي المغناطيس، فإن سرعتها تتزايد، أثناء تلك الحركة يجب أن تُتخذ القرارات وتُنفّذ وتُقدّم كل التضحيات اللازمة من أجل الوصول لتلك المحبة المطلقة، عملية التركيز تتضمن العناصر التي تُحّسن هذه الحركة.

الطبقة الخامسة من العقل

الشعور "بالأنا"هو العقل الألطف، إنه حافّة العقل، وإذا استطاع الإنسان أن يتخطي الشعور "بالأنا"، فإن ذاته الفردية الخصوصية الفريدة سوف تندمج مع أصلها، لأن الإنسان يربط هويته مع المجتمع، مع الجسد والأحاسيس والفكر والماضي والضمير أو مع أنانيته، لذلك لا تستطيع "الأنا" أن تختبر جوهرها الحقيقي، تربط "الأنا" نفسها مع العديد من الأشياء المحدودة، ولذلك فإن ظمأها للمطلق لا يرتوي.

عناصر التأمل الفعّال

إن الجهد المبذول من أجل ربط "الأنا" بذاتها الحقيقية عن طريق استخدام جذر صوتي له معني عاطفي وعقلي، هو ما ندعوه التأمل، والأخلاق هي القاعدة، والتأمل هو الواسطة، والذات السامية هي الهدف، لكي نجعل التأمل فعّالاً نحن بحاجة إلي خمسة عناصر أساسية: الأخلاق، سحب الحواس، التركيز، التأمل، التحكم بالتنفس.

هكذا، كل جانب من جوانب التأمل يُطّور الطبقة الموافقة من العقل، ويكشف عن قوة وطاقة عقلية هائلة، تؤّدي إلي الاختبار الحقيقي لوجود الله مع محبة إلهية غامرة، وعن طريق ترديد اهتزاز صوتي مناسب يتبع إيقاع النفس مع الفهم العاطفي للمعني فإن القوة الروحية الكامنة في عمليات التأمل تُوقظ القدرة الروحية الكامنة في العقل والجسد وتوصل "الأنا" إلي الاتحاد مع الله، وهذا هو معني اليوجا والدافع وراء تطوير العقل، هذه هي العملية العلمية المنظّمة من أجل إدراك الله، ومن أجل تطوير التضحية في خدمة النباتات والحيوانات والكائنات الإنسانية التي تعاني في كل هذا الكون.

الفصل الثاني

التأمل تفكر في خلق الله

ليس هناك أثري وأجمل وأكثر نفعاً للنفس البشرية وللجسد من ارتباط هذا الثنائي ببعضه الاسترخاء والتخيل، فالاسترخاء الجسدي والذهني وبذات الوقت التخيل الخصب، وهذا الثنائي دائما عندما يتحقق يكون ناتجه الطبيعي الصفاء النفسي الخالص، وهذا بدوره يتبعه تطور نوعي في الشخصية وصحة فسيولوجيةٍ ونفسية عالية وقوة متدفقة وإبداعٌ متصاعد.

الاسترخاء كما في النوم ضروريٌ للغاية للعضلات والأعصاب والمخ والأعضاء الداخلية كالقلب والرئة وغيرها، لأنه كما النوم ضروري لإعادة إنتاج الطاقة أو استعادة تلك التي فقدت أبان ساعات العمل أو التفكير الطويلة في النهار أو في نصفه الأول علي الأقل، ولكن الاسترخاء المنظم المبرمج اليومي والمتعمد بقوة الإرادة لا بالصدفة، يكون تأثيره أكبر وأبلغ من النوم العادي أو الاسترخاء اللاإرادي.

ولماذا تأثيره بالغ الفاعلية؟

لأن الإنسان حين يلقي بجسده عليالفراش وهو متعب، جزئياً أو كلياً، ثم ينام، يكون يحمل كامل الحزمة النهارية من القلق والمخاوف والمتاعب والاضطراب، وبالتالي تنعكس بدورها عليىنومه، فيغدو كئيباً مثقلاً بالأحلام

السيئة، أما حين يسترخي أو ينام وهو عامدٌ لهذا الفعل ومبرمجٌ له بشكلٍ إرادي، فإنه سوف ينام نوماً عميقاً أو سيسترخي استرخاء عميقاً ونافعاً للغاية، خصوصاً إذا ما أدخل عنصر الخيال المتعمد في استرخائه أو في نومه.

الاسترخاء المنظم يماثل تماماً ذلك النابض القوي الجبار، الذي يترك مسترخياً لفترة، فيختزن طاقته في كامل ألتواءات حلزونية، حين يشد لاحقاً تعود لتلك القوة المنتشرة لتتركز في مركز ثقلٍ بحيث يمكن حين تُطلق أن تفجر قوة هائلة، كذلك العضلات وخلايا المخ والأعصاب ... الخ، فإنه حين يسترخي الإنسان منا تنتشر القوة في كل الخلايا بشكلٍ أنيقٍ منظم، وحين يستيقظ بعد ساعة أو نصف ساعة من هذا الاسترخاء يجد أن كامل قوته وعافيته وصفاء ذهنه قد عاد إلي كامل نشاطه.

بالتالي، قد تكون ساعات ما بعد الاسترخاء حافلة بعملٍ مجيدْ، خصوصاً إذا كان هذا الشخص من المشتغلين بهوايةٍ معينة أو لديه اهتمام ما، وإن لم يكن لديه مثل هذا أو ذاك، فالاسترخاء المبرمج المنظم كفيلٌ مع التكرار أن يخلق في داخل أي شخص متغيرات في المشاعر والاهتمامات والمنظومات القيمية وأساليب فهم الإنسان للحياة، بحيث سوف يجد نفسه لاحقاً وفي ظل الصفاء الذهني الرائع المتحقق من خلال التأمل والاسترخاء، سوف يجد أن اهتمامات معينة سوف تتولد لديه.

كيف نسترخي بشكلٍ منظمٍ مبرمج؟

هناك عدة نصائح خلصت إليها الدراسات العلمية العديدة، التي جعلت من الاسترخاء موضوع لها، وأجريت بكبريات الجامعات العالمية، ويمكن منن خلال إتباعها الوصول إلي الاسترخاء بشكل منظم ومبرمج، ومن أهمها

عزيزي القاريء :

١- أستلقي علي ظهرك، علي سريرك ودع ذراعيك يستلقيان علي الجنبين بشكل متوازي مع جذعك،لا تفكر بالزمن وبالوقت الذي ستستهلكه في هذا الاسترخاء،بل ذ كفايتك من الوقت(حبذا لو كنت غير مرتبط بموعد، ويفضل أن تكون لوحدك وأن تغلق باب غرفتك عليك وتوصي الآخرين بعدم إزعاجك).

٢- ضّم قبضتي كفيك بقوة بحيث تضغط رؤوس أصابعك علي راحة كفك بقوة، انتبه ذهنياً لهذه القوة التي تضغط بها الأصابع علي راحة الكف.

٣- حافظ علي هذا الشدّ لعدة ثواني، ولتكن خمس ثواني، ثم أرخي قبضتيك لعدة ثواني أيضاً ، ثم شدّها من جديد لعدة ثواني وهكذا، بينما أنت تمارس الشدّ والبسط، أوحي لنفسك بالكلمات التالية "حارةٌ وثقيلة – حارة وثقيلة – حارة وثقيلة ... الخ .

٤- بدأت الآن تتخيل في ذهنك أن قبضتي يديك تبدأن بالسخونة والتثاقل تدريجياً ، استمر بالقبض والبسط والإيحاء بالحرارة والثقل وتخيل أن كفّاك يثقلان ويسخنان فعلاً.

٥- بعد بضع دقائق سوف تشعر وكأنك تغوص في فراشك بحكم ثقل جسمك، الذي شرعت بالإيحاء به.

٦- حينما تنتهي من ذراعيك بعد بضع دقائق، تحول بفكرك وإرادتك صوب عضلات القدم وقم بذات التمرين، شدّ وبسط وشدّ وبسط وإيحاء بالحرارة والثقل، وتخيل القدمين وهما تثقلان وتسخنان، وتثقلان وتسخنان تدريجياً وهكذا دواليك.

٧- ثم أنتقل إلي الساقين، فالفخذين فعضلات المعدة فالقفص الصدري، فالذراعين ثم العنق والكتفين فالفكين ثم العينين وهكذا، بحيث تنشد وتنقبض

وتسترخي وتسخن وتثقل كل عضلات جسمك الرئيسية، التي يمكن لك السيطرة عليها بوعيك.

٨- عندما تنتهي من هذا الجزء من التمرين، والذي قد يستغرق في الغالب حوالي ربع ساعة أو عشرون دقيقة، وتشعر أنك فعلاً قد بلغت حالة الاسترخاء التام، قم بعملٍ تخيليٍ آخر مهم، وهو أن تتصور بأبلغ ما يمكن من التخيل، مكاناً هادئاً يمكن أن يرتبط بحالة الاسترخاء الجميل التي تنعم بها الآن، وليكن مثلاً مكاناً ريفياً أو غابة أو موضعاً عند الشاطئ سبق لك أن زرته واستمتعت بالجلوس أو الاسترخاء علي رمله.

٩- حاول أن تجعل الصورة الذهنية المتخيلة بغاية الوضوح والصفاء والحرارة، أجعل الصورة حية وحافلة بالأصوات ونكهة البحر أو النسائم والألوان المختلفة للأشياء الموجودة هناك في مكانك المريح هذا، من قبيل لون رمل الشاطئ أو زرقة البحر أو خضرة أوراق الغابة أو سعف النخيل.

١٠- ركز ذهنك علي مفردات الصورة، حاول أن تشرك كل حواسك في التخيل، أستنشق وتذوق طعم الأشياء، أملأ شاشة الذهن بالصور والألوان والأصوات المختلفة، وكلما كان الخيال نشطا وكانت الصورة حية، كانت الفائدة أكبر وأعم وأشمل، سواء لعمق الاسترخاء الذي تناله أو لما بعد الاسترخاء، حينما تنهض وأنتَ متألق وقوي ومعافي وصافي الذهن.

وبعد أن تنجح في ممارسة هذا التمرين عدة مرات، وبعد أن ينطبع في ذهنك هذا المكان الجميل الذي اخترته، سوف يتسنيلك لاحقاً أن تصل إلي حالة الاسترخاء التام بمجرد أن تغزو ذهنك صورة المكان، حتي بدون حاجة إلي أن تكرر تلك الإجراءات، التي فعلتها في المرات الأولي، أي شدّ العضلات وبسطها، وشدّها وبسطها والإيحاء بالثقل والحرارة، وفي أي لحظة تشعر فيها

بالتوتر أو الإجهاد، بمقدور الشخص أن يسترخي في ثواني بمجرد استذكار مكانه الأثير.

التأمل لتطوير القيم النبيلة

هناك قيّمٌ كثيرةٌ تحتاج منّا بين الفترة والأخري للتركيز عليها بشكل خاص، لما لها من أهمية كبيرة في تعزيز صحتنا النفسية وتعميق التوازن السيكولوجي، وكما في كل مساعي تطوير الشخصية، يُحبذ اعتماد التأمل لممارسة تلك الأنشطة أو التمارين، لأنه وكما أسلفنا مرات عديدة، يكون المرء أكثر استقبالية للتغيير العاطفي والذهني والشعوري، وذلك حين يكون في حالة التأمل، لأنه لا يوجد أكثر من فكرة في الذهن في تلك الحالة، وهذا ما يسهل استنبات الميول والرغبات والعادات والقيم الجميلة، التي نريد بذَر بذورها في شخصيتنا، ومن هذه القيم التي يجب التركيز عليها:

التعاطف: ويعني الشفقة علي المتعبين والمرضي والمحرومين والضعفاء من البشر أو الحيوان، وهي من أسمي القيم الإنسانية، ولكنها منسيةٍ في عصرنا هذا، لأن الإنسان غالباً ما نكون منشغلين بذواتنا وهمومنا ومتاعبنا وطموحاتنا التي لا تنتهي، وهناك العديد من التمرينات التي يمكن ممارستها للتركيز علي هذه القيمة، ومنها.

تمرين رقم (١)

ويكون هذا التمرين بأن يتخيل الشخص منا صورة طفلٍ بائس في أي مكان من العالم أو ربما من جوارك القريب، ثم يقوم بتركيز ذهنه علي الصورة، ثم يشرع بالتنفس بعمق، وحبذ أن يتنفس من أنفه لا من الفم، وأن يشرع بالتنفس

بعمق حتي تمتلئ رئتيك ومع كل جرعة هواء، يتخيل صورة هذا الطفل البائس أو أي صورة أخري تستحثك علي التعاطف، وحين يطلق الهواء إلي الخارج يطلق معه شعور بالتعاطف والرجاء بإصلاح حال هذا الشخص، وهكذا، شهيقٌ مع تركيز علي الصورة، التي تم اختيارها لتعزيز التعاطف، وزفير مع رجاءٍ بإصلاح الحال.

وكلما كان تركيز الإنسان مكثف وقوي علي هذه الصورة وعلي تنفسه وعلي دعائه للآخر بالشفاء أو صلاح الحال، كلما كان التأثير قوي علي نفسيته، الذي يتم التعاطف معه، ولو إن الإنسان مارس ذات التمرين لعدة أيام مثلاً وعلي هدفٍ واحد فإن تواصلا قلبياً سوف يتحقق مع هذا الشخص، وقد يحصل تغيير حقيقي في حياته من حيث أنك استهدفته بعواطفك المكثفة وتلك العواطف المترجمة في الدعاء سوف يستجيب لها الله ويسعي لتحقيقها لكَ.

أما إن لم يستهدف الشخص الذي يمارس هذا التمرين شخصا بذاته أو علي مقربة منه ويستهدف الإنسانية عامة، فإن أقل ما يصيبه هو أن تزداد رهافةً في الحس ونقاوة أكبر في الضمير وصحة نفسية وبدنية أكبر، لأننا بقدر ما نعطي للخارج ولو كلمات طيبة أو دعوات صادقة، بقدر ما يعود علينا هذا من الخارج بشكل مادي ومعنوي ومن جهات عديدة واتجاهات لم تكن محسوبة أو متوقعة.

تمرين رقم (٢)

يعمدُ هذا التمرين إلي إعادة تقييم وتقبل الألم والأمل علي أنهما كلاهما ضرورتان وجوديتان لابد من أن يوجدا، وإلا فكيف لا يكون هناك ألم والإنسان محكومٌ بالنهاية بأن يموت ويفارق الأهل والأحباب؟ وكيف لا يكون هناك أمل والحياة حافلةٌ بالجمال والإمكانيات العظيمة والآفاق الطيبة؟

إذن كـلا النقيضـين ضـروريان ووجودهمـا مـبرر، وبالتـالي لا بـد مـن أن نتقبلهمـا، لكـي مـا يمكـن أن نعـيش بشـكلٍ متـوازنٍ منسـجم، ويمـر هـذا التمـرين بعدة خطواط، يمكن أن نلخصها لكل من أراد ممارستها فيما يلي:

– اسـترخي في كرسـيك، وأشـرع بـالتنفس بشـكل طبيعـي، وركـز ذهنـك علـي تنفسك فقط، وكلما شرد ذهنك في أفكار أخريٍ ءُ د إلي التنفس، وركز عليه، بعد فترة قصيرة سوف يتعب العقل من الهرب هنا وهناك، ويستسلم للتأمل، ويبقي منتبهاً للتنفس فقط.

–حين تسحب الشهيق، أطلق في داخلك حسرة قصيرة تماماً، كما لو إنك تتنفس الصعداء من الفرح أو الارتياح، ولنقل كلمة (آه) طويلة، أما حين تطلق الزفير، وهي سموم الجسم وثاني أكسيد الكربون، فإنك تطلق معها شعور بالأسي أو كلمة تعبر عن الأسف أو الألم، ولتكن مثلاً (آخ)، وهكذا ولأي فترة من الزمن تريدها.

مثل هذا التمرين سوف يعزز في داخلك كلا من التعاطف مع المتألمين والابتهاج لجمال الحياة وسعادة السعداء، وبالتالي سوف تتزن شخصيتك عزيزي القارئ أكثر فأكثر إذ تضم حصتين عادلتين من التعاطف والمشاركة في الخير والسعادة.

التسامح والعفو: قيمة التسامح والعفو من أرقي وأنبل القيم الإنسانية المهملة للأسف، والتي نادراً ما نفكر فيها، ونحن مشغولين طوال الوقت بأفكار الثأر لكرامتنا والرغبة بالانتقام ممن خانونا أو أساءوا إلينا، دون أن نعطيهم أو نعطي أنفسنا – ولو من أجل مصلحتنا الذاتية وسعادتنا الشخصية – فرصة أخري، قد تعيد لهم السعادة والراحة النفسية، وتحقق لنا نحن ذاتنا المزيد من السعادة والاستقرار النفسي والتقدم، وتوفير الطاقات العظيمة، التي تهدر للأسف في

معركة التفكير بالثأر أو الانتقام أو الكراهية.

تمرين رقم (١):

هذا التمرين بسيط للغاية، ولكنه ليس كذلك دائماً، خصوصاً حين يكون الشخص، الذي تود مسامحته أو العفو عنه، قد سبب لك إساءة كبيرة، إنما مع قوة الإرادة والإصرار عليالنجاح، وحيث تكون مؤمناً فعلاً بأن العفو هو ضرورة نفسية وصحية لكَ، أنت ذاتك أولاً؛ لأن البديل عن العفو هو قرحة المعدة أو الشلل أو أي مرض آخر أو بالقليل كآبة دائمة ومرارة عميقة تجعل حياتك جحيماً.

ولذلك يحبذ أن لا يبدأ هذا التمرين مع أشخاص سببوا لك إساءات كبيرة، فليس تلك بالبداية الصحيحة، لكن أبدأ مع إساءات صغيرة، حتي وإن كانت من النوع الذي لم يعد له ذكر في بالك، لا بأس تذكره وأعتمده لهذا التمرين ولاحقاً في فترة متقدمة من ممارسة هذا التمرين يمكن أن تتطور لتأخذ الإساءات الكبري والاستراتيجية في حياتك.

-فبعد أن تجلس مسترخياً علي كرسيك، أستدعي صورة الشخص الذي أساء لكأو اختلفت معه خلافاً ليس كبيراً، وقل له: أنا أعفو عنك يا صديقي أو يا فلان، وأذكر أسمه لكل ما سببته لي من ألم أو جرح أو ظلم.

- أعد قراءة هذا الإيحاء مرات ومرات عديدة، بينما عيناك مثبتتان في عيني الشخص الذي استدعيت صورته للمخيلة، وطبعاً كما في كل تمارين التأمل الأخري، إذا صادف أن شرد ذهنك في صور أخري فأعده ببساطة وبدون اهتمام كبير، أعده إلي التأمل في تلك الصورة التي استدعيتها لغريمك.

- أستمر هكذا لأطول فترة ممكنة من الزمن، ولنقل نصف ساعة مثلاً أو عشرون دقيقة.

- حاول أن تشعر في قلبك بشعور بالعفو والصفح وأنت تردد إيحائك الجميل هذا : أنا أعفو عنك وأغفر لك يا صديقي كل ما سببته لي من إساءة أو جرح أو ظلم.

فإننا حين نسامح شخصاً ما علي إساءته لنا، فهذا لا يعني أننا نتقبل تلك الإساءة أو إننا غدونا راضين عنها، لا، وإنما نحن نعفو عن الفاعل فقط ولا نجيز الفعل، لأننا لو أجزناه هذه المرة فهذا يعني أننا نشجع الآخر علي أن يكرره مرات ومرات وبالتالي فكأننا نعد أنفسنا بمزيد من الألم والقسوة والظلم نعفو عن الفاعل ولا نغفر الفعل ولا نبرره أبداً ، وما نناله من هذا الغفران هو الصحة النفسية يا صديقي لأننا إذ نتخلي عن الغضب والمرارة فإننا نحرر طاقات عظيمة كانت مهدورة ومضاعة في ما لا طائل منه أبدا.

لقد سرق أحدهم مّرة مسودة كتاب لي، وقد تألمت كثيراً ولفترة طويلة، ولكنني وبعد أن تعلمت التأمل وعرفت انه يمكن أن يخدم في تحرير الطاقات النفسية، التي تهدر علي المرارة والكراهية والنقمة، ومارست هذا التمرين، أمكن لي في فترة قصيرة أن أنسي السارق، وإن لم أغفر السرقة، ثم تسنيلي لاحقاً بعد أن تحررت من شعوري بالرغبة في الانتقام، تسني لي أن أكتب ما هو أجمل وأكثر جماهيرية من ذاك، الذي سرق من قبل صديقٍ ائتمنته وخانني في لحظة طمعٍ وجشْع.

التمرين رقم (٢):

الأغلبية منّـا وفي أغلب الأوقات ينظرون للآخر، في الشارع أو موظف البريد أو جارك الذي ينظر لك شزراً أو مديرك في العمل أو عضو الحزب المنافس لحزبك السياسي، ننظر لكل هؤلاء وللأسف علي أنهم مجرد أشياء لا مخلوقات من لحمٍ ودم وأعصاب ومشاعر، مثلنا تماماً.

هـذا التمرين، يسـمي (أنـا .. أنـت) والقصـد منـه أن تضـع نفسـك في أجواء الآخر، وتعتبره أنت تماماً بكل ما تحمل من خوفٍ ورغبةٍ وقلق وقيم أو مبادئ سياسية، أي أن تراه ما تري نفسك تماماً، بحيث لا تمقته أو تكرهه أو تجادله بقسوة أو تسفه آرائه بلا رحمة، لمجرد أنه يختلف عنك، ببساطة إنه أنت، وكـل مـا تفعلـه في هـذا التمـرين، والـذي يمكـن أن تؤديـه في أي مكـان وفي أي وقـت، هـو أنـك تـوحي لنفسـك بـالقول إنـه أنـا، ومـن ثم خطـواط هـذا التمـرين تتلخص في:

- تخيـل نفسـك في الحـال وأنـت تفعـل هـذا الـذي يفعلـه الآخـر، والـذي لا يعجبك.

- تخيل نفسك في مكانه، وتخيل صورتك وهيئتك بدلاً من صورة وهيئة الآخر.

- قل لنفسك انظر لي كيف أفعل هذا، أنظر كم أنا خائف أو كم أنا متردد أو كم أنا متوتر أو مغتر بقوتي أو هذا التألق الوقتي الذي سيختفي بعد برهة، إنه أنا.

- جرّب هذا التمرين في البدء مع الحالات البسيطة، والتي لا تختلف فيها مع الآخر بقوة، ومتي تعزز لديك الشعور بالتعاطف، قم بالتجربة مع الحالات الخلافية أو العدائية الكبيرة.

التمرين رقم (٣)

هذا التمرين يسعي إلي تعزيز التعاطف والتسامح والحب لذاتك فإننا وفي أغلب الأحيان للأسف لا نحب أنفسنا، ولا نتعامل مع ذواتنا بالاحترام والفهم الذي تستحقه، وبالتالي فليس من الغريب أن نفشل في تحقيق أحلامنا والارتقاء بشخصياتنا من مستوي العيش علي الهامش إلي مستوي العيش في صدارة الحياة وعلي قمة جبلها الشامخ، ويبدو هذا التمرين فيما يلي من خطواط:

-اجلس مسترخياً غاية الاسترخاء، ثم قم باستذكار صورتك حين كنت طفلاً، ولا تبالي في أي مرحلة عمرية تكون فيها، المهم أن تكون الصورة غاية الوضوح في الذهن.

- حين تكتمل ملامح صورتك في خيالك أبدأ بإرسال عبارات التعاطف والحب والاعتزاز والثقة بهذا الطفل الذي هو أنت، ضع راحة كفك علي أحد كتفيك وأضغط قليلاً أو أربت عدة مرات وكأنك تشجع أو تؤازر هذا الطفل، الذي هو أنت.

- أطوي كلا ذراعيك حول بعضك، وكأنك تحتضن الطفل الذي فيكْ، أو ضع كفك علي الأخري بحرارة وتعاطف وكأنك تضعها علي كف شخصٍ آخر.

- تخيل في ذهنك وأنت تحتضن هذا الطفل، الذي هو أنت، وكأنكما شخصين منفصلين التقيا بعد فراق طويل، وهكذا مارس هذا التمرين مرات ومرات عديدة، حتي تشعر إنك بدأت تعي ذاتك بقوة وتحبها بحميمية وحرارة.

هذا التمرين مهم للغاية، لأنه يعيد التواصل الزمني والمكاني والعاطفي مع ذاتك، بحيث تعودان كما يفترض أن تكونا كتلة واحدة منسجمة ومتفقة وساعية لهدفٍ وغرضٍ واحد، وهو العادة والنجاح والصحة والتوازن السيكولوجي والشعوري.

- أشرع بتلاوة بعض الإيحاءات الذاتية بينما أنت تتابع في الخيال صورتك الذاتية، وأنت طفل: "أحبك وأثق بك وأحترمك يا فلان اسمك".

-أو قُل : "لقد ظلمتك كثيراً يا عزيزي (وأذكر اسمك)ولقد أهملتك كثيراً وتجاهلت رغباتك وطموحاتك، وأرجو منك أن تسامحني وأعدك بأنني سأحقق لك ما خذلتك فيه من ناح وسعادة وخيارات جيدة ونمو عقلي وروحي ومادي".

- أو ابتدع إيحاءاتك الشخصية التي تفضلها، إنما إياك والنقد أو التقريع أو إظهار الاحتقار أو الاشمئزاز وأنت تستذكر أخفاقاتك أو هزائمك، حذار لأن

الإيحاءات السلبية تدمر أي نفسيتك وتغلق قنوات النمو والتطور والنجاح.

– ثم انتقل إلي مرحلة عمرية أكبر وأنظر لصورتك وأنت في سن الثالثة أو الرابعة عشرة وأفعل نفس الشيء مع نفسك من احتضان وإيحاء إيجابي وكلمات حلوة. اعتذار واستغفار، وهكذا حتي تصل إلي المرحلة التي أنت فيها الآن في العشرين أو الثلاثين أو السبعين.

البعض يفشلون في القيام بهذا التمرين، لأنهم يحملون ضغينة كبيرة لذواتهم، ولكن مع التكرار والإيمان بضرورة هذا التمرين من أجل النجاح والتقدم الحقيقي، سوف ينجحون في النهاية في أدائه بكفاءة.

هكذا، يمكن الاعتماد علي مجموعة من الصور الشخصية، التي تمثل مراحل العمر؛ لتكون هي مادة التأمل والإيحاء، إذا كان الإنسان من النوع، الذي لا يذكر طفولته أو شبابه الباكر لأي سبب كان.

صور التأمل

هناك ظاهرتان تطرأ كل منهما علي التأمل، وقد تناولا كل منهم بعض الممارسات علي الجانب النفسي والجسدي وأصلهما نابع من الغرب، ويناقش من خلالهما علاج من المشاكل النفسية والعصبية، التي تطرأ علي الإنسان بشكل عام وما يواجهه من تغيرات خارجية.

أولا: التأمل الارتقائي

لقد انتشرت ممارسة "التأمل الارتقائي" في أوروبا وأمريكا بشكل واسع لم يسبق له مثيل في تاريخ هذه الأمم، وذلك بعد أن أثبت هذا التأمل . بجذوره الهندية والشرقية القديمة . مقدرته الفائقة في علاج الأمراض المرتبطة بالمشاكل الانفعالية والمعرفية وشفاء غيرها من الاضطرابات كالإدمان والقلق وشتي أنواع العصاب.

لذلك كان من الضروري الوقوف علي أهمية الجوانب المعرفية والانفعالية في تكوين الاضطرابات الجسمية، ودور التأمل في علاجها وصلة كل ذلك بالتفكر، فإن المتفكر في شرائع الإسلام وعباداته المفروضة يجد أن في كل ما أمر الله به أو نهي عنه فائدة للمسلم في دنياه قبل أخرته، ولعله من الواضح الآن أنه كلما تقدم العلم الحديث في مجال الطب والعلوم النفسية والاجتماعية، ظهرت الفوائد والحِكَم التي لا تحصي من تطبيق دقائق التشريع.

فهناك جوانب ظاهرة فيما حرمه الله، قد فرغ العلم من إثبات حكمتها كالمنع الحاسم لشرب الخمر وتعاطي المخدرات والزنا واللواط، فالخمر والمخدرات، قد أصبحتا اليوم الخطر الأساسي، الذي يهدد الحضارة الحديثة بشقيها الغربي والشرقي.

ففي أمريكا، أصبح الكحول مشكلتها الأولي، وأن المجتمع الأمريكي يفقد بلايين الدولارات كل سنة بسبب ما يصرفه في علاج الإدمان، وما يخسره من آلاف الحوادث التي يسببها السكاري، إضافة إلي حرمان المجتمع من إسهام الملايين من الذين يقعدهم الإدمان عن العمل المثمر، فالإدمان يعتبر في أوروبا وأمريكا، السبب الثالث للموت بعد الأزمات القلبية والسرطان.

كذلك أصبحنا نستمع من وسائل الإعلام الأوربية والأمريكية عن أهمية الامتناع عن الزنا والشذوذ الجنسي، بعد انتشار مرض الإيدز والأمراض الجنسية الأخري.

أما فيما أمر به الشرع من فرائض وسنن ومستحبات، فنجد الأبحاث الطبية الحديثة تؤكد علي فوائدها في الحفاظ علي الصحة الجسمية والنفسية للمؤمنين، فالنظافة الجسدية التي يكتسبها المؤمنون من الوضوء والسواك قبل الصلوات الخمس وغسل الجنابة وغيرها من السنن لها جوانبها الصحية الواضحة، وتطالعنا هذه الفوائد القيمة علي كل درب يسلكه المسلم في عبادته وممارسته

سنن الإسلام، فالاقتصاد في الطعام وعدم الإسراف المؤدي للبدانة، لقوله تعالى: (كلوا واشربوا ولا تسرفوا)، والقيم الصحية للصوم والرياضة البدنية في الصلاة وغيرها، له من المحاسن ما لا يحصي.

ومن هذا المنطلق، يسأل الإنسان نفسه عن قيمة التفكر والتأمل من حيث هو عبادة بالنسبة للصحة الجسمية والنفسية للمؤمن، وسوف نجد الجواب في المئات من الكتب والأبحاث التي أجريت في الآونة الأخيرة لتأكيد قيمة التأمل الارتقائي والعامل الروحي والإيماني في علاج التوتر والقلق وضغط الدم والصداع النصفي والأرق وتخفيض نسبة الكولسترول في الدم وغيرها من الاضطرابات النفسجسمية أو "السيكوسوماتية"، فالدراسات الحديثة في ميدان الطب السيكوسوماتي "النفسجسمي"، تؤكد بأن التفكير والنشاط المعرفي للإنسان له دور فعال بالنسبة لإصابة الإنسان بشتي الأمراض.

كما أن تغيير هذا التفكير وهذا النشاط المعرفي، الذي تسبب في إحداث هذه الأمراض والاضطرابات يساعد كثيراً في شفاء الفرد أو تحسين حالته الصحية بقدر كبير، وهذا مصداق للأثر المشهور: "لا تتمارضوا فتمرضوا فتموتوا"، فإن تأثير العوامل النفسية علي الناحية الجسمية العضوية أمر بدهي يلاحظه الفرد في حياته اليومية، فهو يضطرب وتزداد ضربات قلبه عند تلقيه أخباراً مفزعة أو مؤلمة، أو عند تذكره لخبرات مشابهة، كما يحمر وجهه خجلاً وحياء إن كان من أصحاب البشرة البيضاء، علي أن هذه التغييرات العضوية البسيطة قد لا تقنع الكثيرين بالدور الخطير، الذي تلعبه النواحي المعرفية في تشكيل فسيولوجية الإنسان.

لكن الأدلة الأكثر "درامية"وإقناعاً هي تلك الظواهر الفسيولوجية المعقدة، التي تحدث نتيجة لتأثير الفكر والانفعال علي الجسم، منها ظاهرة

الحمل الكاذب، التي تعتقد فيها المرأة العاقر بأنها حامل، فتتوقف لديها العادة الشهرية وتنتفخ البطن بنسبة مشابهة تماماً للحمل الطبيعي ويتضخم حجم الثديين وتنشط الغدد التي تفرز اللبن، بل إن بعض السيدات -كما يقول الطبيب- كن يشعرن بتحركات الجنين في أرحامهن خلال الشهر الرابع والخامس للحمل المزعوم، وما أن تكتشف المرأة أن حملها "نفسي"، حتي تختفي جميع هذه التغيرات الفسيولوجية بسرعة مذهلة.

ومن أهم الظواهر أيضاً تحسن الحالة الصحية الجسمية لكثير من المرضي عند تناولهم لحبوب وكبسولات لا تحتوي علي أي مادة فعالة، لكنهم يعتقدون بأنها عقاقير مفيدة، فقد لا تحتوي الكبسولات إلا علي قليل من السكر، لكن الطبيب يؤكد للمرضي بأنها ذات فائدة مضمونة، وفي بعض الحالات يقوم الطبيب بحقن المرضي بمحلول الماء والملح بعد إيهامهم بأن هذه الحقن تحتوي علي دواء ممتاز.

وقد أثبتت الدراسات المتكررة بأن هؤلاء المرضي تتحسن حالتهم بدرجة واضحة، تكاد في بعض الأحيان أن تصل إلي مستوي أولئك الذين تلقوا عقاقير حقيقية، وقد اهتم العلماء في الآونة الأخيرة بهذا الموضوع، خصوصاً بعد أن ثبت بأن النشاط المعرفي والانفعالي للإنسان له تأثير مباشر علي مقاومته الطبيعية للأمراض الجسمية، فقد اتضح الآن من مئات التجارب والأبحاث أن الضغوط النفسية المزمنة المصاحبة للحزن الاكتئاب والقلق والإحساس بالوحدة القاتلة والاستيحاش وفقدان الثقة بالنفس، تؤثر تأثيراً بالغاً علي مقاومة الإنسان للأمراض الجرثومية وحتي للسرطان، فهذا الضغط النفسي المزمن يجعل الغدد الكظرية تزيد من إفرازها للهرمونات المحتوية علي مادة الكورتزون، التي تكف من نشاط المقاومة الطبيعية.

وبالفعل، قد كان من تأثير هذه الأبحاث أن ظهر تخصص جديد هو "علم المقاومة النفسية والعصبية"، الذي يجمع بين الأخصائيين في ميدانين مختلفين لم يكن بينهما مثل هذا التعاون في الماضي، ألا وهما ميدان العلوم الاجتماعية وعلم النفس وميدان دراسة كيمياء جهاز المقاومة في الإنسان، كما ظهرت مئات المؤلفات، التي تدعو لتحسين صحة الإنسان الجسمية بتغيير أفكاره ومشاعره وانفعالاته، حتي وصف بعض العلماء هذه الظاهرة "بالثورة الثالثة" في الطب الغربي الحديث، التي كانت أولاها تطور الجراحة وثانيها اكتشاف البنسلين والمضادات الحيوية.

ذلك لأن الذي يشكل فكر الإنسان ونشاطه المعرفي ليس هو الأحداث والمثيرات، التي يتعرض لها في بيئته بشكل مباشر، بل الذي يؤثر بالفعل هو تقييمه وتصوراته لهذه الأحداث والمثيرات، فقد أثر عن فيلسوف روماني في القرن الميلادي الأول، أنه قال: "ليست الأشياء المحيطة بالإنسان هي التي تزعجه بل أفكاره عن هذه الأشياء"، إذن فليس "العقل السليم في الجسم السليم"، فحسب –كما يؤكد المثل المشهور– بل كذلك فإن "الجسم السليم في العقل السليم".

علاج للأبدان

إن الإرشادات التي يطلب الطبيب أو المعالج من المريض تنفيذها تبدو بسيطة ساذجة، ولكن نتائجها سريعة المفعول، عرفها الهنود والبوذيون واستخدموها منذ آلاف السنين، وقد أثبتت مئات الأبحاث والتجارب الحديثة، التي أجريت في العيادات والمختبرات الطبية، التي تستخدم أرقي أساليب قياس التغيرات الفسيولوجية النفسية أن هذا "التأمل الارتقائي"، الذي يعتبر أحد

أساليب التأمل التركيزي، هو ثورة طبية حقيقية يستخدم فيها الإنسان قدراته الذهنية والمعرفية والروحية في شفاء نفسه بنفسه، بالإضافة إلي إثراء حياته النفسية هذه الإرشادات البسيطة من أكثر الكتب انتشاراً في الولايات المتحدة، والذي أصبح مؤلفه الطبيب بنسيون من أشهر الباحثين في ميدان التأمل والاسترخاء والاستفادة من أساليب التفكر الباطني لليوجا والديانات الشرقية.

يطلب د. بنسيون من المريض أن يجلس جلسة مريحة في مكان هادئ باسترخاء جسمي شامل ويغمض عينيه، ويتنفس بعمق وهدوء، مركزاً ذهنه في عملية التنفس هذه، كما يطلب منه أن يختار كلمة أو جملة قصيرة من مفاهيمه الإيمانية أو الدينية ويرددها متفكراً في معانيها بشكل رتيب كل ما أخرج الهواء من رئتيه، وإذا فضل المريض أن يختار معنيأو شكلاً يتصوره بدلاً من كلمة يرددها فعليه أن يتمثل هذا التصور بذات الأسلوب المتكرر الرتيب.

عندما بدأ الأمريكيون اهتمامهم بالتأمل الارتقائي في العلاج، نقلوه بحذافيره من التقاليد الهندية القديمة، فكانوا يطلبون من المتأمل أن يردد كلمة لا معني لها، أو كلمة لها معني هندي أو شرقي قديم لا يعرفه الأمريكي المتأمل، لكنهم وجدوا بعد ذلك أن ترديد عبارات لها معني وقيمة عقائدية أو دينية لدي الشخص المتأمل أو تفكره في صورة ذهنية لإحدي مفاهيمه الإيمانية، له أثر كبير في تعميق تأمله وسرعة علاجه.

ويري الدارسون لظاهرة "التأمل الارتقائي" أن تركيز الذهن مع الترديد المستمر لمعني إيماني أو لصورة ذهنية لها قيمتها الكبيرة لدي الشخص المتفكر، سيؤدي به حتماً إلي تصور أعمق ومفاهيم جديدة عن الشيء موضع التفكر والتأمل، ويرتقي به إلي أفق أرفع من المعاني والتصورات التي لم يكن ليدركها

بسبب الحياة العادية والألفة القاتلة والإدراك الحسي الروتيني المحدود، ومن ثم كانت تسمية "التأمل الارتقائي".

ومن الإرشادات المهمة، التي يجب علي المتأمل اتباعها هي إهماله للأفكار والخواطر، التي لا تفتأ "تحشر نفسها" في ذهنه لتمنعه من التركيز فيما يتأمل فيه، ويجب عليه أن يعود لتركيز ذهنه مرة أخري فيما اختاره لموضوع تفكره وتأمله، وأن يتخذ في جلسته التأملية أسلوباً "سلبياً"استرخائياً حتي يدرب نفسه مع مرور الأيام علي هذا التمرين، فيزداد تفكره وتأمله عمقاً وجسمه استرخاء وتخف موطأة الخواطر المرضية والأفكار الجانبية، ويختفي معها التوتر والقلق والأعراض الجسمية، التي كان يشكو منها.

وقد وجد كثير جداً من الباحثين ومنهم بينسون، أن الشخص الذي يقوم بهذا التأمل مرتين في اليوم –صباحاً ومساء – ولمدة ربع ساعة أو عشرين دقيقة للجلسة الواحدة، سوف يشعر بتحسن كبير بالنسبة لأعراضه الجسمية، ويصبح أكثر تفاؤلاً وقدرة علي الإنتاج والتفكير الخلاق، ويمكن تأكيد هذا التحسن بالقياسات الفسيولوجية الدقيقة كانخفاض ضغط الدم ونسبة الكولسترول فيه، مما يدعو الأطباء لتخفيض جرع الدواء أو إيقافه بالمرة لمرضي مزمنين كانوا يتناولون هذا العلاج الكيميائي قبل ممارسة التأمل الارتقائي لسنوات طويلة، وفي هذا المجال يذكر أن نسبة الكولسترول في دم المرضي، الذين مارسوا الاسترخاء مع التأمل المرتبط بالعامل الإيماني، وقد انخفض بنسبة ٣٥% بالمقارنة بمجموعة مشابهة من المرضي، الذين لم يمارسوا العلاج بالتأمل.

كذلك لاحظ الباحثون أن سرعة ضربات القلب تنخفض انخفاضاً واضحاً، قد يصل إلي ثلاث ضربات في الدقيقة الواحدة، كما تقل نسبة استهلاك الأكسجين واحتراق السكر في الجسم وتزداد نسبة موجات "الالفاء"

التي يسجلها جهاز تخطيط الدماغ، وهذه الموجات لها صلة بحالة السكينة والهدوء الذي يصاحب التأمل العميق، ومن القياسات الفسيولوجية الهامة ازدياد مقاومة الجلد للتيار الكهربائي الضعيف، وهي من أهم المؤشرات للهدوء النفسي، حيث أن مقاومة الجلد للتيار الكهربائي الضعيف –الذي لا يشعر به المفحوص– هي من أهم المؤشرات للهدوء النفسي، حيث إن مقاومة التيار تزداد انخفاضاً مع ازدياد كمية العرق والرطوبة في كفي الإنسان، وتزداد هذه المقاومة مع نقص العرق والرطوبة فيهما.

وكما هو معلوم، فإن ازدياد العرق هو مؤشر واضح للتوتر والقلق، ويمكن قياس أي زيادة أو نقص في رطوبة الكف بدقة متناهية عن طريق قطبين يثبتان في كف المفحوص تنقل التيار إلي جهاز خاص.

كيف تتأمل؟

د. بنسيون في كتابه المشهور "كيف تتأمل؟"، الذي أعيدت طباعته أكثر من عشرين مرة علي أن التأمل والتفكر الارتقائي يزيد من مقاومة الجلد للتيار بدرجة قد تصل إلي ٤٠٠% مؤكداً أن الحالة النفسية للتأمل العميق هي حالة من السكينة مضادة تماماً للقلق والغضب، وهذا بعض ما تسجله الأجهزة الطبية والنفسية الدقيقة، أما الأحاسيس الذاتية التي يؤكدها المتأملون من المرضي فأمر أكثر درامية، حيث تختفي آلام الصداع والاضطرابات الهضمية المزمنة وآلام الصدر وغيرها من الأعراض السيكوفسيولوجية، كما يزول الأرق والتوتر والقلق ويشعر المريض بقدر كبير من التفاؤل والسكينة.

وحتي إذا لم تختف الأعراض الجسمية بشكل كامل، فإنها تتحسن بقدر ملحوظ، ويصبح المريض بشكل عام أقل اهتماماً بها وبمضاعفاتها. ومن التغيرات

النفسية الهامة التي يؤكدها المتأملون من المرضي والأشخاص العاديين، ذلك الإحساس بالسكينة والوصول إلي مستوي راق من المعرفة الذاتية وإلي إحساس غامر بصلة الفرد الحميمة بكل الموجودات في هذا الكون، وبعاطفة جياشة للناس وبتفاؤل عظيم وقدرة متنامية علي الإنتاج والتفكير الخلاق.

ويصف إحساس المتأملين بأنه كشعور المرء المغترب عندما يصل إلي أهله وبيته، مشيرين إلي أن هذا الإحساس الغامض لما وراء العالم المادي الملموس ليس أمراً متوهماً ولا إيحاءً ذاتياً، بل هو حقيقة يثبتها التشابه المذهل بين الخبرات الروحية التي يسجلها النساك والعباد في شتي أنحاء العالم، فهم يصلون إلي مراتب من المعرفة لا تستطيع أن تنقلها الكلمات، التي يستخدمونها في لغاتهم القومية، لكن التشابه الكبير بين خبراتهم رغم ذلك يدعو المرء إلي قبول مصداقيتهم.

يفسر د. بنسيون التناقض بين هذه المعرفة الارتقائية الجديدة وبين ما اعتاده الفرد في حياته المادية العادية من مفاهيم . رغم حقيقة وجود كلتا المعرفتين ـ بما توصل إليه علم الفيزياء الحديث، من أن نفس الظاهرة يمكن تفسيرها بتصورين متناقضين رغم صحة كل تصور علي حدة في تفسير بعض الحقائق ، وأن علم الفيزياء اضطر إلي تغيير تصوره عن حقيقة الكون بعد فشل الفيزياء الكلاسيكية في تفسير بعض الظواهر الكونية، وجاء آينشتاين وبدل المفاهيم بنظرية النسبية العامة والخاصة، فأصبح الزمن بعداً رابعاً والكتلة صورة مركزة للطاقة، فانقلبت الموازين واختلف التصور الكوني.

فإن كان هذا يحدث علي المستوي المادي في المعرفة فلا يستغرب الباحث –كما يؤكد – أن تكون هناك معرفة أرقي للكون والحياة يصلها الإنسان عن طريق التأمل، فإن المؤمن المتأمل لهذا النوع من العلاج لا يجد كبير عناء في ملاحظة التشابه الظاهري الكبير بينه وبين التفكر في خلق السموات

والأرض، وما يصاحبه من تسبيح وذكر لله تعالي، فهما يشتركان في تركيز الذهن في موضوع التأمل وفي التخلص أو التخفيف من المشوشات الخارجية والداخلية، أي ما يصرف الذهن عن التفكر من صخب في الخارج وخواطر وأفكار عارضة من داخل النفس.

ويتفقان أيضاً في إعادة النظر وترديد المعاني التأملية بإيقاع متكرر حتي يظهر للمتفكر المسبح وللمتأمل في كل مرة معني جديد وإدراك مبتكر، وتصور لم يخطر علي البال، فكلاهما يستخدم التفكر العميق ليحرر الإدراك الحسي الجامد من سجن الروتين اليومي للحياة المادية وقمقم الألفة وزنزانة الاعتياد حتي ينطلق إلي آفاق أرحب ومعرفة أوسع.

بل إن المسلم الدارس لإرشادات المعالجين في كتب "التأمل الارتقائي" و"الاسترخاء مع الاستفادة من العامل الإيماني" التي ملأت أسواق الكتب والأشرطة التعليمية في أوربا وأمريكا، لا تخطر بباله وهو يدرسها، إلا تلك الصورة الحية لمؤمن يجلس القرفصاء بعد أداء الصلاة، هو مستغرق في التفكر في آلاء الله وعظمته ودقة صنعه، مردداً عبارات التسبيح والتحميد والتكبير.

والطريف أن نذكر هذا التشابه الظاهري، أن د. بينسون في كتابه الذي أشرنا إليه سالفاً يختار بنفسه الكلمات والعبارات "الإسلامية"، التي تصلح للترديد بالنسبة للمؤمن، الذي يمارس التأمل الارتقائي والاسترخاء، فيقول في الصفحة ٩٠: "ويمكن للمسلم أن يختار لتأمله ترديد كلمة "الله .. الله" أو كلمة "أحد .. أحد"، التي كان بلال يرددها، وهو يتلقي العذاب صابراً من سيده، لكنه كتب تنوين كلمة "أحد" بالانجليزية بالميم.

ولعل المتأمل في "التأمل الارتقائي" وأصوله في الديانات الشرقية القديمة والتشابه الظاهري بينه وبين التفكر والتسبيح، يرجح صواب نظرية الشيخ أبو

الأعلي المودودي بأن البوذية والهندوكية كانتا في الماضي من الديانات الصحيحة، التي طمست معالمها فلم يبق منها إلا عقائد منحرفة وممارسات تعبدية تمسكت بالشعائر المفيدة الظاهرة كالتأمل، وتركت الغاية الحقيقية، ألا وهي توجيه هذا التأمل لعبادة الله وتسبيحه والتفكر في مخلوقاته، ونقل العالم الغربي عنهما هذه الممارسات المبتورة بعد أن ثبتت فوائدها الطبية.

وقد ذكرنا أن جميع الشعائر والعبادات الإسلامية وكل ما أمر به الشرع أو نهي عنه له فائدة للإنسان في دنياه قبل أخرته، عرفها من عرفها وجهلها من جهلها، ويبدو لنا أن تركيز الذهن والتأمل الجاد في موضوع روحي أو قيمي معين بغض النظر عن صحته أو عدمها مع ترديد ألفاظه ومعانيه والاستغراق في حالة إسترخائية هادئة، يخلص الإنسان فيها نفسه من الخواطر والمشاغل اليومية، ويحاول الخلود إلي إيقاعات ما وراء المادة واستشفاف ما وراء الحس . له فائدة عظيمة بالنسبة لحالته النفسية الجسمية.

بل إن الإنسان ليستفيد هذه الفائدة بتركيز ذهنه علي المثيرات الطبيعية في بيئته، كشقشقة العصافير وأصوات الأشجار الباسقة تداعبها الرياح الهادئة، أو حتي التركيز في إيقاعاته الجسمية الداخلية الرتيبة كتنفسه وضربات قلبه، هذه الفوائد التي يجدها غير المسلم، الذي يمارس التأمل الارتقائي أو أي نوع آخر من أنواع التأمل، هي كالتي يجدها إذا واظب علي السواك والاغتسال ونظافة الجسم وتقليم الأظافر والرياضة البدنية الخفيفة، وإذا امتنع عن شرب الخمر وتناول المخدرات والزنا والإسراف في الطعام، كلها أمور مفيدة للمرء في دنياه وضعها الحق تبارك وتعالي في شرعه وشعائره وسنة نبيه، أو هي في بعض الأحيان أمور غريزية جلبت في جذر القلوب يسكن إليها الإنسان مع اختلاف الأجناس والبيئات، كما يسكن للماء الجاري والخضرة النضرة والوجه الحسن.

سكينة سماع القرآن فالمؤمن المتفكر إذن يجد كل هذه الفوائد الصحية – الجسمية منها والنفسية – التي يلقاها الممارس للتأمل الارتقائي، بل ويزيد عليها أضعافاً بسبب صحة عقيدته وبساطتها ونفاذ بصيرته ووضوح رؤيته الدينية، وتدريبه المستمر علي التأمل والتفكر في صلاته، وتسبيحه منذ نعومة أظفاره، بل إنه قد يصل إلي هذه الفوائد بأقل جهد وأقصر وقت، فقد أثبت الدكتور القاضي بعد سلسلة من التجارب الدقيقة، التي أجراها في عيادات كبيرة في ولاية فلوريدا الأمريكية أن مجرد استماع المسلم لآيات من القرآن الكريم – سواء كان من المتحدثين باللغة العربية أو بغيرها – يأتي بجميع التغيرات الفسيولوجية الدالة علي خفض التوتر والقلق ونزول السكينة وزيادة المناعة ضد الأمراض وغيرها من التغيرات، التي فصلناها من قبل كنتائج باهرة لممارسة "التأمل الارتقائي".

وأثبتت هذه التجارب التي استخدم فيها الدكتور القاضي أحدث أجهزة المراقبة الالكترونية لضغط الدم وسرعة ضربات القلب وقوة شد العضلات ومقاومة الجلد للتيار الكهربائي، أن لتلاوة القرآن أثراً مهدئاً واضحاً في ٩٧% من الحالات، إذن فالفوائد الحقيقية للتأمل تأتي بربطه بعبادة الله وحسن الصلة به تعالي، وكل ما ذكرناه من تشابه ظاهري بين التفكر كعبادة إسلامية و"التأمل الارتقائي" كعلاج نفسي، وجسمي ما هو إلا في الصورة الخارجية وفي القشور، أما اللب الحقيقي فهو في العبور من التأمل في المخلوقات إلي خالقها، وفي التوحيد الخالص لرب العالمين، الذي لا تشوبه شائبة من شرك وعقيدة فاسدة.

ومثل التفكر الإسلامي والتأمل الارتقائي بغير عقيدة سليمة، وتصور صحيح للكون والحياة كمثل محارتين متشابهتين في شكلهما الخارجي، جاء بهما غواص من قاع البحر إحداهما تحمل في أحشائها اللؤلؤ النادر ولا تحمل الأخري غير بقايا حيوان بحري صغير لا يسمن ولا يغني من جوع، فالإحساس المبهم

بالسعادة والاستقرار النفسي وصفاء الذهن والشعور الغامر بصلة المتأمل غير المسلم الحميمة بكل الموجودات في هذا الكون، وكأنه مغترب رجع إلي أهله، هو إحساس حقيقي يزكيه البصيص الخافت، الذي يجده في التأمل وفي الاسترواح إلي القيم غير المادية التي يتفكر فيها، وربما لأول مرة في حياته، فيري في ذلك نقلة عظيمة بالمقارنة لحياته اليومية المظلمة، هذا الإحساس رغم تأثيره علي المتأمل غير المسلم ما هو في الحقيقة إلا قطرة من البحر الزاخر، الذي يحسه المؤمن المتفكر المسبح لله وهو يعلم ابتداء -علماً يقينياً - بأن كل ذرة من ذرات هذا الكون تسبح الله وتقدسه، لقوله تعالي: (وإن من شيء إلا يسبح بحمده ولكن لا تفقهون تسبيحهم).

فالمؤمن المتفكر، وإن لم يفقه تسبيح الكون، لكنه يحسه إحساساً لا يتطرق إليه الشك ويشعر بتلاحم وتناغم تسبيحه مع تسبيح كل المخلوقات، ويزداد هذا الإحساس عمقاً مع مداومة الفكر حتي يصل إلي قمم روحية سامية وإلي شعور بالسرور واللذة الروحية، التي لا يشبهها من نعيم هذه الدنيا شيء، ولا تخطر ببال أولئك الذين يمارسون "التأمل الارتقائي" والرياضة الروحية البوذية والهندية أو حتي أولئك الذين يدربون الناس علي هذه الرياضات التأملية.

فيتحدث ابن القيم عن هذا النعيم، الذي تنقشع فيه هموم الدنيا وأمراضها وأعراضها، كما يقشع النور الظلام بقوله: إن المؤمن المتفكر الذاكر يفتح له باب الإنس بالخلوة والوحدة في الأماكن الخالية، التي تهدأ فيها الأصوات والحركات، فإنها تجمع عليه قوي قلبه وإرادته، وتسد عليه الأبواب التي تفرق همه وتشتت قلبه، ثم يفتح له باب حلاوة العبادة بحيث لا يكاد يشبع منها، ويجد فيها من اللذة والراحة أضعاف ما كان يجده في لذة اللهو واللعب، ونيل

الشهوات، فإذا استولي عليه هذا الشاهد غطي عليه كثيراً من هموم الدنيا وما فيها، فهو في وجود والناس في وجود آخر".

ويتابع شيخ الإسلام أحمد بن تيمية عن بعض الشيوخ من أهل الذكر والتفكر: " لقد كنت في حال أقول فيها إن كان أهل الجنة في مثل هذا الحال، إنهم لفي عيش طيب، وقال آخر: "إنه ليمر علي القلب أوقات يرقص منها طرباً"، وقال الآخر: " لأهّل الليل في ليلهم ألذّ من أهل اللهو في لهوهم"، فشتان ما بين الذين يعيشون الشقاء في ظلمات مادية بعضها فوق بعض، يفتح عليهم التأمل والاستشراف لما وراء الحس بصيصا من نور خافت مبهم، لقوله تعالي: (كلما أضاء لهم مشوا فيه وإذا أظلم عليهم قاموا" وبين أولئك الذين جعل الله لهم نوراً دائماً يمشون به في الناس).

ثانيا: التأمل التجاوزي

يكمن الهدف الأسمي لهذه التقنية في جعل الإنسان قادراً علي العمل بانسجام مع قوانين الطبيعة، وبالتالي قادراً علي إنجاز عمله بشكل صحيح وتلقائي، هذا ما سيؤدي إلي النجاح والتقدم· أن التقدم التكنولوجي المزدهر في العالم لم يستطع أن يعطي الإنسان الطمأنينة والسعادة التي يحتاجها، بل وبالعكس، لقد أدت التعقيدات التكنولوجية إلي تعقيدات علي مستوي حياة الإنسان بشكل عام، وإذا نظرنا حولنا نجدأننا نواجه في معظم الأحيان حائطاً مسدوداً ؛ العالم كله يعاني من مشاكل في مجال الاقتصاد والصحة والبيئة والتربية والدفاع والسياسية والإدارة وغيرها وغيرها.

إن التطور العلمي والتكنولوجي هو شيء ضروري في هذا العصر، ولكن هذا التطور جعلنا نعيش بنمط سريع يؤدي إلي الإرهاق والتعب والضغوطات

وفي بيئة ممتلئة بالتلوث والأوبئة والأمراض والفقر، ومن هنا كانت الحاجة ملحة لشيء جديد، ولمعرفة جديدة، وكان "مهاريشي" أشهر من درسوا التأمل التجاوزي.

وبما أن الإنسان هو الذي يعاني من المشاكل بدأ "مهاريشي" في تعليم تقنية التأمل التجاوزي، لكي تساعد الإنسان علي التأقلم مع التغيرات الخارجية، وبما أن التطور العلمي والتكنولوجي هو في الخارج علينا أن نتطور أيضا في الداخل من أجل المحافظة علي التوازن بين الخارج والداخل، بين المستوي النسبي والمستوي المطلق، وهذا النجاح الباهر الذي حققته تقنية التأمل التجاوزي في كافة أرجاء العالم ليس هو إلا البرهان عن نجاح هذه التقنية في تحقيق التوازن في الحياة البشرية.

تعريف التأمل التجاوزي

التأمل التجاوزي هي تقنية سهلة بسيطة طبيعية وفريدة من نوعها، نمارسها مرتين في اليوم صباحا ومساء لمدة ١٥ إلي ٢٠ دقيقة في المرة الواحدة، خلال ممارسة تقنية التأمل التجاوزي تهدأ الحركة الفكرية وبالتالي يكسب الجسم حالة من الراحة العميقة تفوق بكثير راحة النوم العميق، ونتيجة لهذه الراحة العميقة تتحلل الضغوطات بشكل تلقائي من الجهاز العصبي، وكلما كانت الراحة أعمق، كلما كان الجهاز العصبي قادرا علي التخلص من الضغوطات العميقة المتجزرة في داخلنا.

وبتحلل الضغوطات يصبح الجهاز العصبي قادرا علي العمل بالطاقة الأكبر، حيث تتواجد الضغوطات في الجسم نتيجة لتأثر الجهاز العصبي بالمحيط حولنا بشكل غير منسجم مع نمط الجهاز العصبي مثل الخوف والجهل والفشل

وعدم تحقيق الرغبات والمعاناة والتعاسة والحزن وغيرها، وهذه الضغوطات تعيق وظيفة الجهاز العصبي، وتتسبب في عدم قدرة الإنسان علي استعمال كل طاقاته، ولهذا السبب يستعمل الإنسان جزء ضئيل فقط من طاقاته، بنسبة لا تفوق ١٠% من كامل الطاقة الكامنة في داخله.

نجحت تقنية التأمل التجاوزي في إزالة الضغوطات من الجهاز العصبي، وفي إعطاء العقل حالة اختبار الذكاء الخلاق، الذي هو الوعي الصافي اللا محدود، فلقد أجري أكثر من ٦٠٠ بحث علمي علي تقنية التأمل التجاوزي، قامت بها ٢٣٠ مؤسسة أبحاث عالمية، وقد برهنت هذه الأبحاث عن منافع تقنية التأمل التجاوزي علي مستوي التطور العقلي والصحة والتخلص من الإمراض والتحسن في التصرف والسلوك الاجتماعي والتحسن في مستوي المعيشة والسلام والانسجام في المجتمع والعالم.

لقد اتفقت هذه الدراسات أن كل فرد يستطيع تعلم تقنية التأمل التجاوزي في سبع مراحل، وهي: "المحاضرة التعريفية – المحاضرة التحضيرية – المقابلة الشخصية – التعليمات الشخصية – التحقق من صحة الممارسة – ميكانيكية كشف وتفتح الذكاء الخلاق – ميكانيكية تثبيت منافع التأمل التجاوزي".

شفاء المرضي

تعد رياضة التأمل التجاوزي امتزاج بين الجسد والروح، ومن ثم فهي تساهم في شفاء المرضي، من يصدق أن القيام بتمارين رياضية وروحية لدقائق معدودة في اليوم جعل الجسم في وضعية مستقيمة واليدين مسترخيتين علي الساقين والتقاط أنفاس عميقة وإعطاء العقل فرصة للراحة والنفس متسعاً للهدوء

والسكينة يساهم في إحداث تحسن كبير في الحالة النفسية للمصابين بتوترات من نوع الضغط النفسي والإحباط، وفي شفاء الأمراض العصبية والقلبية والسرطانية وتخفيض معدل الوفيات أيضاً؟

هذا علي كل حال ما أكده العديد من الدراسات العلمية الحديثة في أبحاثها عن التأمل، استناداً الي ما دأب بعض الهنود وما يزالون علي أدائه من تمارين رياضية وروحية، باتت راهناً من الموضوعات، التي يجري تداولها في كثير من المؤتمرات ومراكز الأبحاث الطبية الأوروبية والأمريكية، حيث يوضح "تيش نات هانه" -أحد كبار أساتذة التأمل في العالم يعيش في فيتنام- في نظريته "السلم الداخلي"، أن التأمل يقوم علي أربعة أضلاع أساسية : النفس والإحساس الجسدي والأفكار والانفعالات، ويعتبر تمهيداً لانقلاب "ثوري" في علاقة الإنسان مع جسده ونفسه.

ويضيف "تيش نات هانه" شارحاً هذه الأبعاد: "مارس هذه الأنواع من الرياضة الجسدية - الروحية لبعض الوقت بمعدل عشر مرات في اليوم، من دون أن تتحرك أو أن تتكلم، واترك يديك وعضلاتك في حالة استرخاء كاملة وعقلك في استراحة مؤقتة إلي أن تشعر بحال من الحب والارتياح والصفاء والزهد والمتعة، التي لم تر لها مثيلاً من قبل، وقد تبدو هذه الأعمال والمشاعر مضحكة ومثيرة للتعجب، ولكنها أصبحت مثار إعجاب الأوساط العلمية والطبية في هذا العصر".

تمارين التأمل:

التأمل هو شكل من الاسترخاء العميق يحاول الشخص خلاله أن يتخيل بعض المشاهد المشرقة، يعتقد أن هذه الطريقة مفيدة لمجموعة من

المشاكل، ومنها : الذعر، القلق، مشاكل القلب، و الاضطرابات الهضمية، وليبدأ كل من أراد هذه الرياضة بالجلوس أو النوم بطريقة مريحة في مكان هاديء لمدة ١٥ دقيقة، وحين يصبح أفضل حالاً ، يمكن ممارسة التأمل في أي مكان تختاره، حتي في الأوضاع المجهدة.

هناك نوعان من التأمل التجاوزي:

الخارجي والداخلي، والأول يشتمل علي استحضار مجموعة من صور الأشياء، والتخيل مثلاً أنك في مكان تشعر فيه بالسعادة، مثل شاطيء رملي معزول وهنا استخدم مخيلتك لتصور ما هو حولك، بما في ذلك الألوان والأنسجة، حاول أن تدمج أيضاً الروائح المتناسقة مع المشهد، وفي هذه الأثناء يمكن الاستماع إلي شريط مسجل مسبقاً يحتوي علي أصوات البحر والطيور، لإضافة المزيد من الاسترخاء.

أما التأمل الداخلي، يركز التأمل الداخلي علي تخيل ما يحدث داخل الجسم بهدف إرخاء العضلات، حيث يتم شدّ كل مجموعة من العضلات، ومن ثم إرخاءها من الرأس وحتي أخمص القدم، وهي إحدي أفضل الطرق للتخفيف من الإجهاد.

تمارين التأمل الداخلي:

- الإرخاء التدريجي للعضلات يخلصك من الإجهاد.
- استلق في وضعية مريحة علي الأرض وأغلق عينيك وخذ نفساً عميقاً من الحجاب الصدري.
- حاول شدّ كل مجموعة من العضلات مع العد حتي الخمسة، ثم أرخها.
- ابدأ بالحاجبين والجبين، وبالنسبة إلي الفك والوجه، إفتح فمك قدر الإمكان.

- ثم شد العنق وعضلات الكتفين.

- ارفع الذراعين وشدهما، ثم شد عضلات البطن والوركين.

- وارفع في الوقت نفسه الساقين وشدهما ثم أرخيهما، وافعل الشيء نفسه بالنسبة للقدمين.

- تخيل الآن أنك في مكان هاديء.

طرق أخري للاسترخاء

هناك العديد من الطرق الأخري الفعالة للاسترخاء، وهي مرتبطة بأفضلياتك:

- التمارين الرياضية، خصوصا السباحة، فهي شكل مفيد من الاسترخاء للعديد من الأشخاص – المنزل: يمكن الاسترخاء في المنزل بعد التأكد من نزع مكبس الهاتف وإغلاق الهاتف الجوال أو المحمول وعدم القيام بأي عمل منزلي لمدة ساعة.

- الاعتناء بالحديقة والمطالعة والجلوس في مغطس من المياه الدافئة، كلها طرق مفيدة أيضا للاسترخاء.

الفصل الثالث

أمثلة تطبيقية علي التأمل

١- علم اليوجا

علم اليوجا هو علم منبثق من المعرفة الهندية القديمة، أما كلمة "يوجا" فهي كلمة من اللغة السنسكريتية – لغة آسيا القديمة– وتعني الاتحاد بين الجسم والعقل والاتصال بالإله، فهي لا تفرق بين جسم الإنسان وعقله، بل تجعلهما وِحدة واحدة.

فلسفة اليوجا تعرض مبادئ لها بصيرة نافذة في كل جوانب الحياة الروحية والعقلية والجسدية، وفيها الإنسان مركز لقوي متحركة وثابتة، فكلما نما الجانب الثابت فيه زادت سيطرته علي الجانب المتحرك.

المجالات الرئيسية لليوجا

- "ياما" وهي خمس قواعد للسلوك في المحيط الخارجي للفرد، الذي يتأثر دائما بأفكاره وأعماله، وهي: (الصدق – اللا عنف – عدم تقبل ممتلكات الغير – عدم الطمع – العزوبية "أي الحالة التي تتواجد فيها الحياة في الفرد دائما في اتجاه سامٍ")
- "نياما":وهي فضائل تتطور تلقائيًّا عند الوصول إلي حالة اليوجا، وهي: "لنقاء والرضا والتقشف والبحث والتكرس لله.
- "آسانا": وهي الأوضاع والتمارين الجسدية، التي تطور الجسم السليم للتمهيد

للجلوس لفترات طويلة للتأمل.

- "براناياما": أي مجال التنفس وقوة الحياة، فالإنسان قد يعيش أياما دون ماء أو طعام ولكن لا يستطيع البقاء أكثر من دقائق معدودة دون هواء، إلا في مستويات وعي مرتفعة حين يصل إلي حالة اليوجا، حيث يمكن إيقاف التنفس لوقت طويل وبشكل تلقائي.

- "براتياهارا": أي انسحاب الحواس عن أغراضها ليتحرر الفكر من القيود الحسية والأنماط الاعتيادية للإدراك، وهذا يحدث في أول مرحلة من الغوص في أعماق الفكر.

- "دهارانا": وهي الانسحاب من تعددية وعشوائية الأفكار وتوحيد الانتباه إلي موضوع داخلي واحد.

- "ديانا": وهي تخفيف الإضطرابات الفكرية والوصول إلي مستويات أعمق من منهج التفكير في اتجاه منبع الأفكار.

- الصمادي: وهي حالة اليوجا أي حالة توحد الوعي في حالة مطلقة تتميز باللا محدودية وقدرات فائقة.

مزايا تمارين اليوجا

تُمَارس اليوجا من خلال مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية؛ بحيث تتناغم الحركة الجسمية مع التخيل العقلي مع طريقة التنفس، وقد صُمِّمت تمارين اليوجا لضبط الضغط في النظام الغددي في الجسم؛ وبالتالي زيادة كفاءته، وزيادة كفاءة الصحة العامة، ونظام التنفس يقوم علي مبدأ أن التنفس هو مصدر حياة الإنسان؛ فممارس اليوجا يقوم تدريجيًّا بزيادة ممارسة نظام التمرينات الرياضية والتنفس، ثم بعده يدرب جسده وعقله علي التركيز والتأمل، وبالممارسة

اليومية المنتظمة لنظام اليوجا يحصل الفرد علي عقل صافٍ وواعٍ، وذاكرة قوية، وجسم صحي.

وفي نظر اليوجا يتسم التمرين بأنه لا يستهدف الجسم المادي معزولا عن باقي مقوماته أو عن العقل فحسب؛ بل يستهدف الإنسان ككل؛ لكي ينميه تنمية كاملة حتي يصبح الجسد المادي صالحا لوجود الرُّوح فيه، ولحفظ خلايا الجسم في حالة طيبة من النشاط والحركة يلزم الاهتمام بالعوامل التالية:

١. الأشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس.

٢. الأكسجين.

٣. الطعام الطبيعي النقي.

٤. السوائل النقية، مثل: الماء وعصير الفواكه والمشروبات الطبيعية كالأعشاب.

٥ـ التدريب البدني لتكوين الجسد بشكل يكون أكثر صلاحية لتحقيق الهدوء والتركيز، وذلك بواسطة تمارين اليوجا المختلفة.

لذا فممارسة اليوجا تساعد علي تحقيق توازن طبيعي بين العقل والجسد، والتي من خلالها تبرهن الصحة عن نفسها؛ فالصحة لا تعني فقط خلو الجسد من الأمراض؛ بل هي بالإضافة إلي ذلك صنع بيئة داخلية تسمح للفرد بالوصول لحالة التوازن الفعَّال للصحة، فهذه الرياضة تُمَارس منذ ما يزيد عن ٥٠٠٠ سنة بواسطة الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم؛ بل وتُعتَبَر من أكثر الاتجاهات الصحية تطورا واستخداما في الوقت الحديث؛ حيث تُعتَبَر اليوجا من أفضل الوسائل للهدوء النفسي والتخلص من التوتر، كما أنها فعالة في مساعدة المرضي علي تحمل متاعب الأمراض مثل الربو وآلام الظهر، بل وحتي السرطان.

فلسفة العلاج باليوجا

تعتمد فكرة اليوجا علي العلاج الكلي المتكامل، حيث إن تمارين الجسم هي واحدة فقط من جوانب اليوجا، وتهتم جوانب اليوجا كلها بتدفق الطاقة في الجسم من خلال أساليب التحكم في التنفس والعقل، كما تساعد تمارين اليوجا علي التخلص من الإحساس بالتوتر والتخلص من آثاره المزعجة ومضاعفاته العديدة؛ حيث ينصح خبراء الصحة العامة بممارسة تمارين اليوجا، والتي تعتمد أساسا علي التأمل والجلوس بوضعية ثابتة لوقت لا يقل عن نصف ساعة مع تثبيت النظر باتجاه واحد، وخلال هذا الوقت يشعر المرء بأن الكثير من الشحنات، قد تم تفريغها للخارج بدلا من أن تظل كامنة في الجسم محدثة العديد من الاضطرابات، وبالإضافة إلي ذلك يشعر المرء بأن جميع أعضاء جسمه قد نالت كفايتها من الاسترخاء الضروري لإعادة الحيوية للجسم، الذي أنهكه التوتر والشعور بالوهن العام.

كما أن بعض أنواع اليوجا تركز علي دور التنفس في الصحة الجسمية؛ حيث أثبتت نظريات الطب الحديث أن التنفس ليس مجرد توصيل الأكسجين إلي الدم، ولكنه أيضًا يؤثر علي استخدام الإنسان لعضلاته وصدره وبطنه، وذلك بدوره يؤثر علي عملية الهضم، كما نجحت اليوجا كطريقة في التعامل مع أزمات الربو، حيث إن اليوجا تشجع علي التنفس بطريقة صحيحة، وهذا يساعد علي تقليل التهابات القصبة الهوائية وآلام الظهر ومشكلات الهضم والتنفس، كما أن التنفس الصحيح يُمكّن الإنسان من التعامل مع حالات الرعب المفاجئ، وهي مرتبطة بالتنفس السريع وا لبطئ، كما استُخدِمَت بنجاح مع حالات مرضي القلب.

ويمكن لمرضي السكري استخدام اليوجا كأداة مهمة وجديدة للعلاج؛ فمريض البول السكري لا يستطيع جسمه إنتاج هرمون الأنسولين بكفاءة، وهو الهرمون الذي يساعد علي تحريك الجلوكوز كمصدر للطاقة من مجري الدم في الخلايا، وأظهرت الأبحاث الحديثة أن بعض أنواع اليوجا وهي "الهاثا يوجا" وتعني التوازن، وهذا النوع يمثل الفكرة المركزية لليوجا، وهي الترابط بين الجسم والعقل لتوفر فائدة حقيقية في توازن السكر في الدم؛ حيث أثبتت الأبحاث التي أُجرِيَت علي عينة من مرضي السكّري أن التزام هؤلاء المرضي بممارسة اليوجا خمس مرات وبشكل يومي، قد مكنهم من تقليص عدد جرعات الأنسولين التي يحتاجونها.

وممارسة اليوجا مرة واحدة أسبوعيًّا لها فائدة كبيرة في مقاومة الضغوط النفسية والأمراض عموما، كما أن ممارسة اليوجا ملائمة لكل الأعمار، والمهم هو أن يطور الإنسان مهاراته في رياضة اليوجا بما يلائم قدراته الجسمية، ولا تقف أوجه استخدام اليوجا كعلاج عند هذا الحد؛ بل إنها يمكنها شفاء أنواع أخري من الأمراض مثل: (الالتهاب الشعبي– والبرد– والإمساك– الاكتئاب– والإنفزيما . وإجهاد البصر . والانتفاخ . والصداع . وعسر الهضم . وعدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء . وضعف الأعصاب . والسمنة . ومشاكل البروستاتا . والروماتيزم – وعِرق النسا – والضعف الجنسي – ومشاكل الجيوب الأنفية والتهاب الحلق– وتجاعيد البشرة)؛ ومن ثم أصبحت أحد العناصر الأساسية في ممارسات الطب البديل في الغرب.

تمارين اليوجا والصلاة

الإنسان في وقتنا الحالي ينغمس في ماديات الحياة؛ فينسي حقيقة وجوده، وتصبح عباداته ومناسكه تأخذ شكلًا مظهريًّا دون التأمل في صنع الله

والتركيز فيما يؤديه من عبادات بعيدا عن مشاغل الحياة ومتاعبها؛ لذلك فممارسة تمارين اليوجا تساعد علي التركيز في أداء العبادات اليومية وإبعاد الحواس عن أغراضها وتوحدها للتركيز والتأمل في خلق الله، ومن العجيب في علم اليوجا أن هناك صلة مشتركة بينه وبين بعض تعاليم الأديان السماوية، والأعجب من ذلك هو أن هناك تشابها بين التمارين، التي يقوم عليها أحد فروع اليوجا، وهو ما يُسمَّي "هاثا يوجا" وبين عبادة الصلاة في الدين الإسلامي الحنيف، حيث يتشابه كلاهما في مجموعة من الحركات والأوضاع الجسمية، التي تتم خلالهما كما أن تمارين "الهاثا يوجا"تمارس خمس مرات يوميًّا، وكذلك يقوم المسلم بالصلاة خمس مرات يوميًّا بشكل رئيسي، ولكن بالطبع هذا لا يعني أن كل الأوضاع، التي تشملها "الهاثا يوجا" تُوجَد في الصلاة.

يؤكد علماء نفس غربيون أن الطاقة في الإنسان ترتبط بالمراكز العصبية، التي تتفرع من العمود الفقري؛ وبالتالي فإن الأوضاع التي يقوم بها المسلم في صلاته تحفز العمود الفقري؛ لتصحيح ما يطرأ عليه من قصور نتيجة الممارسات اليومية للحياة؛ لذلك فالتمسك بتعاليم الدين الإسلامي وممارسة العبادات بشكل منتظم وتعويد النفس علي التركيز والتأمل، يساعد الإنسان علي تحقيق التوازن العقلي والروحي والجسدي؛ وبالتالي تحسين الصحة العامة، والمحافظة علي الاتصال بالله والإيمان بعظمة ديننا الحنيف.

فاليوجا التي هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية، يتم القيام بها علي نحو متتابع، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة والنمط الجسدي منها، هو إحدي الأنواع الثمانية التي تتكون منها اليوجا الكلاسيكية، وقد تم تطوير هذا النوع في الهند، لكي يتلاءم ويتحد مع العقل والروح والجسد، ولهذا السبب نجد أن اليوجا لها إحساس يختلف عن باقي التمارين الرياضية التقليدية، واليوجا

النمطية هي مزيج من القوة والليونة والإدراك، والشيء غير المعتاد عليه في أنواع الرياضات الأخري، ونجده في اليوجا هو أنه يمكنك الغناء أو استخدام ضوء الشموع أو الإضاءة الخافتة تستخدم في التأمل أيضاً أو البخور لإضافة العنصر الروحي لهذه الرياضة.

فاليوجا تمنح الإنسان الطاقة، وتساعد في ذات الوقت علي استرخاء العقل، وتستطيع أن تلحظ تقدماً هائلًا في مرونة وقوة كل من يمارسها، بل وقدرته علي التحكم في النفس بعد القيام بتمارين قليلة جداً، والذي يزيد من سهولة ممارسة هذه الرياضة هو عدم الاحتياج إلي أدوات رياضية، حيث أن ما تحتاجه فقط هو سجادة صغيرة.

أنواع اليوجا

توجد أنواع عديدة لليوجا، فهي من أكثر التمارين دقة وانتشاراً، كما أن هذا النوع يتصل بالجسد وتستخدم في الأنماط العلاجية، التي يتم ممارستها في مكان درجة حرارته عالية، ومن ثم سوف تجد صعوبة في ممارستها عند البداية، لأنك تحتاج إلي وقت، لكي تعتاد عليها وعلي حركاتها، بل وعلي مصطلحاتها، التي تبدو لك صعبة في بداية الأمر، ويصيبك الإحباط لعدم مقدرتك علي القيام بحركاتها الصعبة، ولكن بمرور الوقت تزيد مرونة جسمك، ويمكنك القيام بها.

كما أن لليوجا لغتها الاصطلاحية الخاصة بها، ويبدو للإنسان الذي يقبل عليها في أول الأمر أنه يتعلم لغة أجنبية، وعند ممارسته لهذه الرياضة سوف يجد أن أنماطها تتراوح بين الاعتدال إلي أقصي درجات التحدي، لذلك عليه القيام باختيار ما يلائمك ويلائم قدراته ومستوي لياقته، ولممارسة هذه التمارين علي نحو صحيح، لابد من الاستعانة بمدرب حتي يشرح حركاتها

ويصف أي العضلات، التي سيتم استخدامها، ويجب ألا ينزعج الشخص إذا قام المدرب بتصحيح بعض الأوضاع له، وذلك لتحقيق أقصي فائدة من التمرين، الذي يقوم به الممارس، كما أن ذلك يجنبه التعرض للأذي أو الضرر.

ولكن المتفق عليه أن كل أنواع اليوجا ملائمة لكل الأعمار، والمهم أن يطور الإنسان مهاراته في رياضة اليوجا بما يلائم قدراته الجسمية، ومن **أنواع اليوجا**:

- **أشانتاجا**: هي نوع سريع ويحتاج الي قوة بدنية، ويقترب من تمارين الرياضة الإيقاعية التي تصاحبها الموسيقي عادة، وهي تناسب الأشخاص الذين يتمتعون باللياقة البدنية والذين يريدون صقل عضلاتهم وزيادة ثقتهم بأنفسهم؟

– **إينجر**: نوع أقل سرعة من السابق، ويركز عل التناغم الحركي للجسم وتنفيذ الحركات بدقة، ويفيد هذا النوع في تحسين أسلوب التنفس وقوة الاحتمال وزيادة طاقة الرئتين وتقوية القلب.

– **درو**: هي نوع هادئ ويركز علي الحالة النفسية وتمارين التأمل والتخيل والنظرة الايجابية للحياة، وهو مفيد خاصة لسلامة العضلات والمفاصل، ويساعد في تحقيق التناغم الداخلي لأعضاء الجسم، وإبعاد المشاعر السلبية.

– **راجا**: هذه الكلمة تعني الحاكم، وهي أسلوب قديم جداً، ويركز علي التأمل وتعتمد حركاته وأوضاعه علي تتابع حركي دقيق، كما تتضمن بعض الأساليب العلاجية.

الحركات الشائعة في رياضة اليوجا

من أشهر الحركات التي يمكن آن تراها بل وتقوم بها عند ممارستك اليوجا حركتين:

١– وقفة الشجرة، وتبدو هذه الوقفة في:

- الوقوف علي سطح مستوٍ، والتركيز علي الوقفة وتوازن الجسم.
- رفع القدم اليمني من علي الأرض وذلك بمساعدة اليد اليمني.
- ثبت كعب القدم اليمني علي الفخذ وبحيث يكون اتجاه أصابع القدم إلي أسفل.
- إبعاث الطاقة في الرجل اليسري، وذلك بتثبيت باطن القدم اليمني علي فخذ الرجل اليسري الداخلي مع ممارسة الضغط بها برفق، وعندما تكون مستعداً، مد ذراعيك إلي الجانبين ثم ارفعهما فوق الرأس، وأن يكون وضع اليدين وكأنك في حالة دعاء.
- إرخاء الرقبة والكتفين؟ شد عضلات البطن.
- التنفس علي نحو منتظم، البقاء علي هذا الوضع مع الحفاظ علي توازن الجسم لمدة ٣٠ ثانية علي الأقل.
- يكرر التمرين مع الرجل الأخري.

ملحوظة: يساعد هذا التمرين علي زيادة التوازن الجسدي، و يزيد من التركيز ويقوي عضلات الأرجل والبطن، وإذا وجدت صعوبة في المحافظة علي توازن الجسم في بادئ الأمر، علي الممارس لليوجا أن يضع كفي الأيدي أمام الصدر، ويكون اتجاه الكوعين نحو الخارج.

٢- وضع الكعب، ويتمثل هذا الوضع في:
- البدء في التمرين بوضع القدمين، وكف اليدين علي الأرض أو علي سطح مستوٍ.
- الضغط بالأيدي علي الأرض، وأن يكون اتجاه أصابع اليد إلي الأمام؟ رفع الحوض فوق مستوي الأيدي.
- مد الرجلين بحيث تشكلان خطا مستقيما ويتخذ شكل الجسم حرف إرخاء

الكتفين، ترك الرأس تتدلي إلي أسفل بين الذراعين.
- الضغط بالقدمين علي الأرض بأقصي درجة ممكنة، ولابد وأن تكون القدمان مستقيمتان مع عدم غلق مفاصل الركبتين.
- اخذ نفس عميق ثم يخفض الجسم إلي وضع البداية.

ملحوظة: يقوي هذا التمرين سمانة الساق والذراع والظهر.

نماذج لتمارين اليوجا

- تمرين للتحكم في التنفس، وتتمثل خطواته في:

١- اجلس أو قف في مكان تستطيع منه رؤية ساعة بوضوح، وضع يديك علي الجزء الأسفل من ضلوعك، ثم عد مرات التنفس، الشهيق والزفير، في دقيقة كاملة (العدد المعتاد من ١٤ الي ١٦).

٢-تنفسي بطريقة أسرع قليلاً عن المعتاد، والمعروف أن الانسان يستطيع أن يزيد سرعة تنفسه من دون صعوبة، عادة، فيعد ممارسة التمارين الرياضية العنيفة لفترة، قد تزيد سرعة التنفس الي ٨٠ مرة في الدقيقة.

٣-استرح قليلاً حتي تهدأ سرعة التنفس، ثم كرر التمرين، ولكن في هذه المرة حاولي التنفس بطريقة أكثر بطئا من تنفسك العادي؟ بالتمرين سوف تجد أنه من الممكن الاعتياد علي التنفس ببطء واضح، بحيث تصل مرات تنفسك في الدقيقة إلي ست مرات فقط، وهو المعدل العادي أثناء تمارين التأمل.

- تمرين لزيادة النشاط والحيوية:

إذا كنت تعملين في وظيفة لا تحتاج الي الحركة كثيرا، فإن ممارسة حركات اليوجا هذه سوف تجعلك تشعرين بالنشاط والحيوية وتحفز عمل القلب والجهاز الدموي:

١- قفي باستقامة، ولكن من دون تصلب، مع المحافظة علي رجلك اليمني مستقيمة، وارفعي ثم اخفضي قدمك اليمني، بينما تطوحين بيدك اليسري الي الأمام والي الخلف، وكرري التمرين باستعمال القدم اليسري واليد اليمني.

٢- امشي مكان (محلك سر) ثم امشي حول الغرفة أو في الخارج، ودائماً اخطي برجل وطوحي اليد المقابلة لها، وذلك لمدة خمس دقائق.

٣- استلقي علي الأرض وأريحي ذراعيك علي الأرض، بموازة جسمك، وراحتا كفيك الي أسفل، ارفعي رجليك عن الأرض قليلا وحركيهما في دوائر متناغمة مع إيقاع تنفسك.

٤- قفي باستقامة، وركبتاك مثنيتان قليلا، اشهقي وأنت ترفعين ذراعيك عاليا فوق رأسك، ثم أنزلي ذراعيك وأنت تزفرين الهواء خارج رئتيك، كرري التمرين مرتين أو ثلاث مرات.

التنفس والصحة

أشهر أنواع اليوجا ما يسمي (هاثا) أي التوازن، وهي تجمع بين (أسانا) وهي الحركات والأوضاع الجسمية، و(برانياما) وهي أساليب التنفس، وهذا النوع من اليوجا يمثل الفكرة المركزية لليوجا، وهي الترابط بين الجسم والعقل، وتكون ممارستها بطيئة وهادفة وعلي شكل مجموعات حركية متتابعة.

بعض أنواع اليوجا تركز علي دور التنفس في الصحة الجسمية، حيث يقول الخبراء إنه ليس التنفس مجرد توصيل الأكسجين الي الدم، ولكنه أيضا، يؤثر علي استخدام الانسان لعضلاته وصدره وتغير الضغط في البطن، وذلك بدوره يؤثر علي عملية الهضم، وقد نجحت اليوجا كطريقة في التعامل مع أزمات الربو، حيث أن اليوجا تشجع علي التنفس بطريقة صحيحة.

وهذا يساعد في تقليل التهابات القصبة الهوائية وآلام الظهر ومشكلات الهضم والتنفس، كما أن التنفس الصحيح يمكن الانسان من التعامل مع حالات الرعب المفاجئ، وهي مرتبطة بالتنفس السريع والبطئ، كما استخدمت اليوجا بنجاح مع حالات مرضي القلب، بالتكامل مع التمارين الرياضية والحمية الغذائية، كما أفادت في تخفيف حالات الروماتيزم والتهاب المفاصل وضغط الدم والأعراض الجسمية المرتبطة بالضغوط النفسية، وتخفيض مستوي السكر في الدم لدي المريض بالسكري غير المعتمد علي الأنسولين، كذلك يمكن القول بأن ممارسة اليوجا مرة واحدة أسبوعيا لها فائدة كبيرة في مقاومة الضغوط النفسية والأمراض عموما.

اليوجا في ميزان الشرع الإسلامي:

يعتقد البعض أن ممارسة رياضة اليوجا حرام شرعا، مع أننا نمارسها كرياضة، ونحن مسلمون، ونؤدي الفرائض، ونحن نمارسها كرياضة تجمع بين تدريبات جسدية وتدريبات نفسية، فهل ممارسة اليوجا فعلا حرام ؟

تعد ممارسة اليوجا بما تشتمل عليه من معتقدات هندية حرام شرعا، أما ممارستها كنوع من أنواع الرياضة، التي تفيد الجسد، مع بعض الإرشادات النفسية، فتجوز ممارستها بعد خلوها من أية شائبة لها صلة بالعقيدة، فإنه لو نظرنا إلي الشريعة الإسلامية نري أن المردود النفسي من رياضة اليوجا موجود بالفعل في بعض العبادات في الإسلام، كالصلاة، ففيها الطمأنينة النفسية، وفيها إذكاء للروح، وسمو للنفس، وبث روح الجماعة بين الناس، والتعاون والنظام وغير ذلك من الفوائد الجمة للصلاة، والتي لا يقارن أي شيء آخر بها، وبالإضافة إلي الثواب المرتب عليها، فضلا عن أنها فريضة علي المسلم ولقاء بينه وبين ربه سبحانه وتعالي.

أما فيما يتعلق بممارسة رياضة اليوجا، فلا يمكن لأحد أن ينكر الأصل لرياضة "اليوجا"، ذلك الأصل الهندي، وأن أول ممارستها لدي الهندوك، هو نوع من العبادة حسب معتقداتهم، والتي ترجع إلي آلاف السنين، غير أن المتتبع لتاريخ هذه الرياضة يلحظ أنها انتشرت انتشارا كبيرا، ولم تقف عند حدود الهند ومن ينتمون إلي العقيدة الهندوكية، وهذا يعني تحول هذه الممارسات إلي رياضة بحتة يمارسها كثير من الناس علي وجه الأرض، وانفصل الجانب العقدي منها عند كثير من الناس عن ممارستها.

وهذه الرياضة تجمع بين الرياضة الجسدية، والتي تحوي تمارين رياضية للجسد، مع الرياضة النفسية ومحاولة الاسترخاء بأخذ نفس عميق، ومحاولة التخيل، يعني أنها جزء من العلاج النفسي للإرهاق والأرق، بالإضافة إلي فوائد التمارين الرياضية، والتي تشترك فيها "اليوجا" مع غيرها من الرياضات الأخري .

ولا يمكن لنا أن نحصر "اليوجا" في أصل نشأتها، لأن تناقل الخبرات لدي بني البشر في كثير من الممارسات لا ينقل بكل أصله، وخاصة أن "اليوجا" ليست عقيدة بحتة، ولكنها رياضة قام بها أصحاب عقيدة، ومثلت عندهم شيئا مهما، لكن انتقالها كان مفرغا عن المحتوي العقدي في كثير من الأحيان، وإن بقي كذلك عند منشئيها.

ومما سبق، يمكن تفصيل الحكم الشرعي لممارسة هذه الرياضة علي النحو التالي: من مارس (اليوجا) واعتقد أنها جزء من العقيدة، التي تسمو بالروح والنفس، متمثلا في ذلك بالعقيدة الهندوكية، فممارستها حرام، أما من مارس اليوجا كنوع من الرياضة البحتة، والتي لا دخل لها بالعقيدة، فيكون حكمها الإباحة، بناء علي الأصل الذي عليه جمهور الفقهاء: أن الأصل في الأشياء الإباحة حتي يرد النص بالتحريم، واستصحابا لنية الإنسان في عمله، والتي عليها

مدار كثير من الأحكام، لقوله صلي الله عليه وسلم "إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوي".

كما أن الإسلام وجد ممارسات اجتماعية للناس مثل الزواج، وكان أنواعا كثيرة، فهدم كل الأنواع، وأبقي ما تعارف عليه الناس إلي اليوم من طلب الرجل الفتاة من أبيها وغير ذلك من ممارسات الشكل الاجتماعي في الزواج، والذي أبقي عليه الإسلام، وبناء علي كل ما سبق، لا يمكن القول بالحرمة علي ممارسة اليوجا، إذا كانت تمارس كرياضة بدنية، لا علاقة لها بالعقيدة.

٢- الخلوة العلاجية

تزداد حاجة الناس في هذا العصر إلي طرق وأساليب سهلة ومبسطة نابعة من البيئة والتراث يمكن اللجوء إليها عند الشعور بالتوتر والقلق والإحباط، وعند مواجهة الضغوط والمشكلات التي تحتاج إلي الاسترخاء والهدوء وإعادة تنظيم التفكير، بل وإعادة برمجة العقل حتي يصل الفرد إلي إعادة صياغة وترتيب أفكاره وأهدافه، وأيضا إلي تخلصه من الاضطرابات النفسية والانفعالات السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة ومشاعر الإحباط والفشل واختلال التوازن والقدرة علي التوافق النفسي والاجتماعي.

ولاشك أن كل إنسان يحتاج من وقت لآخر أن يخلو بنفسه، ويبتعد قليلاً عن صخب الحياة ومشاكلها؛ ليفكر بهدوء ويعيد تنظيم عالمه الداخلي، وتفحص وتقييم أفكاره وخبراته، والمواقف التي تعرض لها ثم يحدد لنفسه خطة عمل ويتخذ القرارات ويحدد لنفسه الخطوات.

والخلوة العلاجية تتضمن تدريب الشخص علي التخلص من الأفكار السلبية الانهزامية المعوقة والمخاوف والوساوس المزعجة والمواقف والذكريات المؤلمة،

بحيث يصل إلي درجة أن يأمر ذهنه بالتوقف فوراً عن التفكير في هذه الأفكار السلبية أو أن يطردها من ذهنه، ويحل محلها أفكاراً إيجابية تشحن طاقاته النفسية، وتحفزها للانطلاق من جديد في الاتجاه الصحي السليم، وتكمله مشوار الحياة بعزيمة وإرادة لا تلين.

والخلوة العلاجية أسلوب علاجي نابع من ميراثنا الديني والثقافي، وقد اثبت فعاليته بل وتفوقه علي أساليب العلاج النفسي الأخري المستوردة من الغرب، والتي تخفي في ثناياها مفاهيم وأفكار لا تتناسب مع طبيعة وظروف الشخصية العربية.

لقد كان الهدف من استخدام أسلوب الخلوة العلاجية هو تحويل النصائح والمواعظ والأفكار الايجابية إلي أفكار نشطة وفعالة بغرسها في الذهن عن طريق التأمل والتكرار في حالة من التركيز الذهني العالي، وفي جو من الهدوء والاسترخاء يسمح بتحويل هذه المنظومات الأخلاقية والصياغات اللفظية إلي مفاهيم ومعتقدات، تدفع الفرد دائماً إلي السلوك المرغوب .

ولقد تأكد من خلال عدد من الدراسات التي قدمتها علي مدار سنوات طويلة أن الخلوة العلاجية تفوق علي أسلوب التأمل المتسامي، وأسلوب البرمجة العصبية اللغوية، التي تنتشر في الغرب حالياً بصورة ملفته للنظر، وأن نتائجها أقوي وأعمق، ولقد لوحظ أيضا أن الشخص الذي يعاني من مشكلات أو أمراض نفسية لا يستطيع في كثير من الحالات، الاستفادة من أساليب العلاج الغربية التي تعتمد علي حث المريض وتحريضه علي الحرية الجنسية علي أساس أنها من أهم أسس الصحة النفسية في المفاهيم الغربية.

وذلك بالطبع دون مراعاة لظروف النشأة الدينية والاجتماعية ومنظومة القيم والمفاهيم، التي تحكم سلوك المريض الشرقي، ولذلك فقد نتج عن هذه الأساليب العديد من المضاعفات والانتكاسات لكثير من المرضي الذين يعالجون بها، ومما يزيد الأمر سوءاً وجود عدد من المعالجين بهذه الأساليب من غير المتخصصين، وممن تلقوا دورات أو تدريبات قصيرة المدي لا تتعدي في بعض الأحيان أيام أو أسابيع محدودة؟

ويمثل الحوار الذاتي أهمية قصوي في الخلوة العلاجية، حيث يعتبر تعديل الحوار الذاتي ما يقوله الشخص لنفسه إلي جمل ايجابية حماسية متفائلة من أهم خطوات الخلوة العلاجية، حيث يقوم الفرد ببناء وتصميم هذه الجمل والعبارات الايجابية الصحية، ويكررها بتركيز ذهني عالي، ويجعلها تحل محل الجمل والعبارات السلبية، التي يقولها لنفسه، والتي تتسبب في التوتر الاكتئاب وهزيمة الذات.

ولا شك أن الخلوة والتأمل هي من الخصائص المميزة للشخصية العربية، وأن الاعتماد علي الرعي والزراعة قد أتاح الفرصة للتأمل والانطلاق بالخيال في أماكن رحبة متسعة لا يقوم النشاط الإنساني فيها علي التحديد والضبط والدقة الشديدة، التي تتميز بها المجتمعات الصناعية، ولقد أدركت المجتمعات الغربية أهمية تنمية القدرة علي التأمل ودوره في الصحة النفسية، بل وفعاليته في العلاج النفسي.

إن الخلوة تحقق للشخص العربي فرصة سانحة بالاسترخاء الذهني والجسدي، الذي يحتاجه في ظل ظروف وضغوط هذا العصر، وهي أيضا فرصة للتدريب علي الضبط الذاتي لطرد الأفكار السلبية والانهزامية وغرس الأفكار الايجابية وإعادة تقييم سلوكياته ومتابعة التدريب عليها، وهي في النهاية يمكن أن

ينظر إليها علي أنها أسلوب سهل يناسب الشخصية العربية، ويساعدها علي تثبيت وغرس منظومة القيم والأخلاقيات وتحويلها إلي أنماط سلوكية وعادات راسخة.

ولا يعتقد أن هناك وسيلة أخري في ظل التشتت، الذي تمليه الفضائيات والثقافات والعادات المثيرة والمبهرة، التي تخترق حياتنا من كل اتجاه، يمكن أن تقوم بتحويل النسق الوعظي والتعليمات الخطابية والحكم البلاغية إلي سلوكيات عملية، إلا من خلال التدريب علي إعادة برمجة العقل والتأمل بأسلوب الخلوة العلاجية، وهي في النهاية محاولة لتحويل الثقافة العربية التقليدية بازدواجياتها، وما تسببه من صراعات نفسية تستهلك طاقات الفرد فقط في حدود الخطابة والهتاف بمكارم الأخلاق لحظات الحماس، ثم تبخر هذه الشعارات الانفعالية بعد لحظات ونسيانها.

أما عن مفهوم الخلوة في التراث الديني، فهو يشمل العديد من المفاهيم والمعاني منها ترك مشاغل الدنيا والتفرغ لذكر الله ومناجاته، وأن يخلو الإنسان بنفسه، لكي يتأمل عالمه الداخلي ولكي يتعبد ويحاسب نفسه علي أخطائها،ولكي يزيد نفسهصقلاً وصفاء، ولقد نصح الرسول صلي الله عليه وسلام عقبة بن عامر رضي الله عنه بالخلوة، قائلاً : "أمسك عليك لسانك، وليسعك بيتك" (رواه أبو داود والترمذي).

فوائد الخلوة

يري العديد من علماء وفقهاء الإسلام أنه في الخلوة فوائد ومميزات كثيرة منها، تجنب آفات اللسان وعثراته الكثيرة، وقد جاء عن رسول الله صلي الله عليه وسلم : "رحم الله عبداً سكت فسلم أو تكلم فغنم"، والبعد عن الرياء

والمداهنة، والزهد في الدنيا، والتخلق بالأخلاق الحميدة، وتفقد أحوال النفس، وحفظ البصر، وتجنب النظر إلي ما حرم الله النظر إليه، والتفرغ للذكر، ويروي عن سيدنا معاذ بن جبل رضي الله عنه أنه قال : "كلم الناس قليلاً ، وكلم ربك تعالي كثيراً ، لعل قلبك يري الله تعالي".

ومن فوائد الخلوة أيضا تهذيب الأخلاق، والبعد عن قسوة القلب، وقد قال رسول الله صلي الله عليه وسلم : " لا تكثروا الكلام بغير ذكر الله، فإن كثرة الكلام بغير ذكر الله قسوة للقلب، وأن أبعد الناس من الله تعالي القلب القاسي" (رواه الترمذي والبيهقي)، والتمكن من عبادة التفكر والاعتبار، وقد وصف الإمام الغزالي حالة من التفكر فوق مستوي الوعي العادي واليقظة، يستطيع المرء أن يدرك فيها مالا يدركه العقل وحواسه في الحالات العادية.

كما أن الخلوة يترتب عليها لذة المناجاة، حيث يقول الإمام "الغزالي" في موسوعته "إحياء علوم الدين" عن آراء بعض الأولياء والصالحين: "أنه ليس في الدنيا وقت يشبه نعيم أهل الجنة إلا ما يجده أهل المناجاة في قلوبهم بالليل من حلاوة المناجاة"، وقال بعضهم أيضاً : "لذة المناجاة ليست من الدنيا، وإنما هي من الجنة أظهرها الله تعالي لأوليائه، لا يجدها سواهم"، ثم ينتج عنها الركون إلي محاسبة النفس ومعاتبتها، لقوله تعالي: (يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد) (سورة الحشر: ١٨)، وهذه إشارة واضحة إلي ضرورة محاسبة النفس علي ما مضي من أعمال، وان يلوم الإنسان نفسه إذا أخطأت، وأن يذكرها بطريق الصواب والهداية: "وذكر فإن الذكري تنفع المؤمنين" (سورة الذاريات ٥٥).

وهكذا، فإن الخلوة تتيح للإنسان الابتعاد المؤقت عن عالم الضوضاء والهرج والمرج إلي واحة الخلوة بهدوئها وما تمنحه إياه من صفاء ذهني ونفسي

يجعله يري بوضوح حقيقة وأسباب مشاكله وهمومه، ويرتب أفكاره وخططه وأهدافه، ويشحن قواه المعنوية، ويشحذ همته وشجاعته لمواجهة الصعوبات، واستعادة عزيمته ومضاعفة ثقته بنفسه؟ إضافة إلي تجديد صلته بربه وتوثيقها، وإدراك أن ضغوط الحياة ومشاكلها لا تستحق كل هذا العناء وأن الإنسان يستطيع أن ينجو منها عندما يريد إذا دخل إلي واحة الخلوة وأطلق العنان لخياله وتأملاته؟ والخلوة بما تحتويه من تأمل وتخيل وحوار ذاتي وجميعها عوامل فكرية تساعد علي تعديل انفعالات الفرد وسلوكه .

ولقد ثبت بالعديد من الأدلة التجريبية والإكلينيكية أن العوامل الفكرية، التي تشمل التفكير والتخيل والتصور والاستنتاج والتوقع تتصل وتؤثر فورًا علي مراكز الانفعال بالدماغ، التي تفرز بالتالي عددًا من الهرمونات والمواد الناقلة العصبية المسببة للتوتر والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له، ومن هرمونات التوتر المعروفة هرمون الأدرينالين، الذي يؤدي إفرازه إلي توتر العضلات وخفقان القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس، واتساع حدقة العين، ونقل كميات كبيرة من السكر من الكبد إلي الدم حتي تتوفر الطاقة والوقود للمعركة، التي استعد لها الجسد بأمر من مراكز الانفعال تحت تأثير العوامل الفكرية المخيفة والمهددة، ويصاحب هذه التغيرات أيضًا تعطل عمليات الهضم واضطراب إفراز العصارات المعدية والمعوية.

كما تساعد الخلوة العلاجية الشخص علي التدريب علي ضبط الانتباه والتحكم فيه، وبتكرار ممارسة جلسات الخلوة يكتسب الفرد قدرة أكبر علي طرد الأفكار الهدامة، وتحويل انتباهه وتركيزه إلي شئ آخر مضاد يحقق له الطمأنينة والهدوء والسكينة مثل ذكر الله أو الدعاء، وبعد فترة من ممارسة الخلوة يشعر الشخص بسهولة التخلي عن التفكير السلبي والاندماج القهري في الأفكار

والمواقف المؤلمة، كذلك يفيد ذلك التدريب الشخص علي التحكم في درجة التهيؤ الذهني، بالتركيز علي موضوع إيجابي مرغوب بوضعه في بؤرة الوعي والشعور مع استخدام التكرار والترديد بأسلوب يماثل التسميع الذاتي الذي يستخدمه الطلاب لإبقاء معلومة معينة في حالة نشطة في الذاكرة، فيما يري بعض علماء النفس أن أصحاب القدرات والمهارات الفائقة، يحققون قدراتهم الخارقة بتكرار تركيز الانتباه والتهيؤ الذهني وحصر التفكير فيما يريد ذلك الشخص إنجازه.

جلسة الخلوة العلاجية

تبدأ جلسة الخلوة العلاجية بإعداد وتجهيز المكان الملائم، والذي يجب أن يتصف بالهدوء وعدم وجود ما يشتت الانتباه من ضوضاء أو أصوات أجهزة تليفزيون أو مذياع وخلافه، وأن يوجد في هذا المكان مقعد مريح، ومنضدة، وساعة لتحديد الوقت، ودفتر أو أوراق، وقلم لتسجيل الأفكار والملاحظات، ويفضل إغلاق جرس التليفون، كما يجب أن يكون المكان مريحاً نظيفاً، ويمكن تزويد المكان ببعض الزهور أو النباتات.

ومدة جلسة الخلوة ٣٠ دقيقة يوميا أو ٣مرات أسبوعياً، ويقسم وقت الجلسة علي خطواتها الثلاث بحيث تستغرق كل خطوة حوالي ١٠ دقائق تقريباً، ولكي يحقق الفرد التحسن المرغوب والتغير الإيجابي الذي يبقي لفترات طويلة يجب أن يمارس الخلوة العلاجية لمدة ٣ شهور علي الأقل.

ويجب أن نشير إلي أن جلسة الخلوة يمكن أن تؤدي أيضًا إلي نتائج طيبة إذا لم تتوافر هذه الشروط جميعًا، بل أن البعض استطاع أن يحقق فائدة جيدة من ممارسة الخطوة الأولي فقط من خطوات الخلوة وفي وقت أقل من نصف الوقت المذكور.

خطوات الخلوة العلاجية

يمكن إيجاز خطوات الخلة العلاجية في النقاط التالية:

الخطوة الأولي: " الخروج من الدوامة "

تهدف هذه الخطوة إلي:

أ- الخروج الفوري من التوتر والقلق والانفعالات غير المرغوبة بالاسترخاء والتنفس العميق ببطء، ولمدة خمس دقائق تقريبًا.

ب- الخروج أيضًا من لعبة تبديد وإهدار الطاقات النفسية والذهنية بأن يصدر الشخص الأوامر لعقله ومخيلته بطرد جميع الأفكار الانهزامية السلبية وأن يطرد أيضا وبحزم أي تخيل أو تصور مكروه أو مزعج أو مخيف.

ج- إصدار أوامر للعقل بالتسامح والعفو (مع تكرار الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة التي تدعو لذلك).

الخطوة الثانية: " التأمل والتشبع بالرضا "

تهدف هذه الخطوة إلي:

أ- أن يتأمل الإنسان ويستعرض النعم الذي وهبه الله إياها، وأن يستخدم مخيلته وذاكرته في اجترار واستعراض هذه النعم.

ب- أن يكرر وهو يستعرض هذه النعم وما حققه من إنجازات مهما كانت ضئيلة ومحدود عبارة "الحمد لله .. الحمد لله".

الخطوة الثالثة: " شحن وتوجيه الإرادة "

وتهدف هذه الخطوة إلي:

أ- تعديل الحوار الذاتي وما يقوله الفرد لنفسه أثناء الخلوة بحيث يصيغ جملاً

وعبارات حماسية وإيجابية تغرس في نفسه الحماس والعزيمة والأمل.

ب- إعادة صياغة الأهداف وخطوات تحقيقها، ويمكن أن يسجل الهدف المراد تحقيقه في ورقة متابعة يحتفظ بها الشخص كنموذج لخطة عمل مبسطة تجعله يركز دائمًا علي هدفه ويتجنب التشتت في المشاكل والمشاغل الجانبية وأن يراعي التدرج والاستمرارية بصبر لتحقيق ذلك الهدف وان يستعين بالدعاء وطلب العون والمدد من الله تعالي.

ج- كذلك فان الخلوة العلاجية تمثل فرصة لمناجاة الخالق سبحانه وتعالي وتأمل آيات كتابه العظيم وأحاديث رسوله الكريم.

وتمهد كل خطوة من هذه الخطوات الطريق للخطوة التالية،فالخطوة الأولي تخفض درجة التوتر والقلق والانفعالات غير المرغوبةفتسمح للذهن بالتأمل وغرس الشعور بالرضا،والذي يؤدي بالتالي إلي مزيد من التحرر من الشحنات الانفعالية،فتتحسن القدرات الذهنية وتزداد القدرة علي التركيز والأداء الذهني والحماس والدافعية مما يضاعف من القدرة والإرادة لإنجازالأهداف المرغوبة،وتعتمد ممارسة خطوات الخلوة بالتفصيل علي حالة الشخص وظروفه المختلفة، لذلك تختلف الخطوات من حالة إلي أخري

الفهرس